A-PDF MERGER DEMO

hpb

Succesul e o stare de spirit

Ghid de dezvoltare personală

Ben Renshaw

H

Lucrurile cu adevărat importante

Succesul nu e o goană, ci o stare. Nu se măsoară în realizări exterioare – bani, carieră sau relații –, ci în mulțumire de sine, împlinire și fericire. Nu este o destinație, ci o călătorie. Călătoria se numește «dezvoltare personală» și, cel puțin în Occident, interesează tot mai multă lume în ultima vreme.
De aceeași factură ca *Bucură-te de ceea ce ai* de Timothy Miller (Humanitas Practic, 1999), acest ghid de dezvoltare personală se ocupă de lucrurile cu adevărat importante ale unei vieți: cum să punem în evidență tot ce este mai bun în noi, cum să îndepărtăm blocajele din calea reușitei, cum să descoperim adevăratul scop al existenței noastre, cum să ne împăcăm viața personală cu cea profesională.

Ben Renshaw a renunțat la cariera de violonist pentru a deveni psihoterapeut și consilier. Este codirector al Proiectului Fericirii. Apare regulat în mass-media și e foarte iubit de publicul britanic. Trăiește la Londra.

Foto copertă GULIVER

Alte apariții în seria **hpb**

Dr Howard Friedman
Autovindecarea și personalitatea

Patricia Hedges
Personalitate și temperament

Robert H. Hopcke
Nimic nu e întîmplător

Daphne Rose Kingma
Cum găsești adevărata dragoste

115.000

ISBN 973-50-0313-9

5 948353 001891 >

hpb
humanitas practic de buzunar

Ben Renshaw

Succesul e o stare de spirit

Ghid de dezvoltare personală

Traducere din engleză
Ralu Maria Schidu

HUMANITAS

Coordonatorul seriei
OANA BÂRNA
Coperta și concepția grafică a seriei
DINU DUMBRĂVICIAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
RENSHAW, BEN
Succesul e o stare de spirit: ghid de dezvoltare personală /
Ben Renshaw; trad.: Ralu Maria Schidu. – București: Humanitas, 2002
224 p.; 18 cm. – (Humanitas practic de buzunar)
ISBN 973-50-0313-9
I. Schidu, Ralu Maria (trad.)
159.923

Successful but Something Missing
Daring to Enjoy Life to the Full
© Ben Renshaw 2000
Published by Vermilion, Random House Group Ltd,
20 Vauxhall Bridge Road, London
© Humanitas, 2002, pentru prezenta versiune românească
ISBN 973-50-0313-9

Dedicată Veronicăi
pentru că există,
crede în mine
și mă iubește

Cuvînt înainte

de Robert Holden, autorul cărții *Fericirea ACUM!*

Vă amintiți de Iepurele Alb din povestea lui Lewis Carroll, *Alice în Țara Minunilor?* Alice se odihnește lîngă un pîrîu într-o după-amiază superbă de vară. Este un moment idilic. Nimic nu lipsește. Și apoi, deodată, de nicăieri, apare Iepurele Alb: «O Doamne! O Doamne! am întîrziat, am întîrziat la o întîlnire foarte importantă!» Pacea s-a risipit.

Iepurele Alb aleargă, aleargă și iar aleargă, urmărind ceva. A întîrziat, dar niciodată nu recuperează timpul pierdut. Se grăbește, dar distanța rămîne aceeași. Se zbate, dar nu ajunge niciodată. Eforturile lui îl duc undeva, dar nu acolo unde ar vrea cu adevărat. Așadar, iată întrebarea: *V-ați surprins vreodată trăindu-vă viața ca Iepurele Alb?* Dacă răspunsul e da, cartea lui Ben Renshaw poate fi tocmai tonicul pe care îl căutați.

Povestea Iepurelui Alb înseamnă foarte mult atît pentru Ben, cît și pentru mine. Fiind codirectori ai Proiectului Fericirii, predăm multe dintre cursurile noastre la Universitatea

Oxford, unde Lewis Carroll şi-a petrecut mare parte din viaţă. Într-adevăr, din camera noastră putem vedea un vechi pasaj de piatră din secolul al XVII-lea, despre care s-a spus că ar fi inspirat multele intrări şi ieşiri ale Iepurelui Alb.

Iepurele Alb este o metaforă pentru acea parte din mintea noastră – eul – care crede că *tot ce-i bun* este *afară*. Cu alte cuvinte, eul e credinţa că succesul, inspiraţia, pacea, dragostea, creativitatea, înţelepciunea, fericirea, Dumnezeu şi toate lucrurile minunate sînt în altă parte decît în tine însuţi. Această credinţă greşită creează iluzia unei deficienţe personale. Devenim cerşetori pe o plajă de aur. Eul nostru este cea mai mare piedică în calea succesului.

În această carte, Ben Renshaw vă provoacă să redefiniţi succesul şi să cercetaţi din nou cine sînteţi cu adevărat. Nu cumva nu lipseşte nimic? Nu cumva aveţi deja tot ce vă trebuie ca să fiţi fericiţi, plini de succes? Nu cumva succesul nu e o goană, ci o stare? Succesul este o călătorie, spune Ben.

Ben Renshaw este prietenul meu şi totodată cel care mă inspiră. Activitatea sa în domeniul educaţiei, sănătăţii şi afacerilor e pe cale să devină legendară. Este un foarte înzestrat consultant, terapeut, prezentator şi vorbitor. Îşi transmite mesajul în mod cinstit, modest şi uman. Se simte solidar cu noi şi ne spune că toţi avem ceea ce trebuie ca să ne bucurăm de viaţă din plin.

Sper să vă placă această carte. Citiţi-o încet. Lăsaţi-o să vă inspire. Are multe de dăruit.

Introducere

Redefinirea succesului

Ce ați vrea să aflați întîi, vestea bună sau vestea și mai bună? Ei bine, vestea bună este că, dacă simțiți că vă lipsește ceva în viață, nu este așa. Și vestea și mai bună este că pur și simplu nu ați căutat unde trebuia!

De foarte tînăr am studiat vioara la Școala Yehudi Menuhin. Mă trezeam în fiecare dimineață ca să pot exersa înainte de micul dejun. Investeam oră după oră, zi după zi pentru a-mi dezvolta tehnica și expresia muzicală, fiindcă aspiram să devin un mare muzician. Nu se putea spune că nu depuneam efort sau că nu munceam din răsputeri. Cînd aveam un concert, adrenalina mi se revărsa în sînge în timp ce mă străduiam să realizez interpretarea perfectă. La final primeam aplauze și eram pe culmile succesului. Și totuși, o dată ce euforia trecea, mă simțeam derutat și neliniștit.

Mi-am dat seama că muncisem din greu pentru succes fără să fi aflat ce înseamnă de fapt succesul. Credeam că dacă realizam suficient, acumulam suficient și primeam su-

ficientă recunoaștere, voi avea succes. Din nefericire, suficientul nu era niciodată suficient și, asemeni lui James Bond, ajungeam la concluzia că nici măcar «universul nu e suficient»*! Urmînd ani mulți acel drum fără să ajung la punctul-terminus, a fost un șoc pentru mine să realizez că adevăratul succes nu este «undeva afară», în lume, ci trebuie găsit înăuntrul nostru.

Dacă, pariind pe succes, ați pus toată miza pe realizările, posesiunile, munca sau relațiile voastre, înseamnă că ați considerat că sursa a ceea ce vreți se află undeva în afara voastră. E ca și cînd am urca pe o scară a succesului doar ca să descoperim că ne-am sprijinit scara pe peretele greșit! A venit momentul să vă schimbați viziunea. Pentru a avea succes și a fi cu adevărat fericiți este esențial să vă concentrați spre interior și să recunoașteți că aceste stări există deja în voi. Este o călătorie fără distanțe. Treaba voastră e să vă eliberați de iluziile care acopereau aceste daruri. Gîndiți-vă la soare: deși nu îl vedeți tot timpul, nu înseamnă că nu se află întotdeauna acolo, mereu strălucitor.

Înainte de a trece mai departe, priviți următoarea propoziție și înregistrați ce vedeți:

SUCCESSISNOWHERE

Cum ați citit: «success is nowhere» sau «success is now here»**? Transformarea raportului vostru cu succesul are întrucîtva de-a face cu evenimentele din viața voastră și are foarte mult de-a face cu felul în care le priviți. Cu alte cuvinte, totul pe lume vă poate încuraja să aveți succes, de exemplu o familie iubitoare, o casă frumoasă, o mașină rapidă,

---

* În original, *The world is not enough*, din coloana sonoră a filmului cu același nume din seria James Bond. (*N.t.*)

** În engleză, prima variantă înseamnă «succesul nu e nicăieri», iar a doua înseamnă «succesul este acum aici». (*N.t.*)

siguranța financiară, o muncă satisfăcătoare și niște vacanțe exotice, dar nimic din toate astea nu vă poate face să aveți succes. De ce? Pentru că adevăratul succes este o stare de spirit, nu o realizare. Am cunoscut și am lucrat cu milionari și manageri care sînt încă în căutarea primului succes semnificativ. Am cunoscut și am lucrat și cu oameni care au realizat foarte puțin, dar care își trăiesc viața ca și cum ar fi fost binecuvîntați cu toate bogățiile lumii.

Marea diferență între aceste două tipuri de oameni este felul în care își percep viața. Persoana care urmărește mereu succesul, dar nu ajunge niciodată la el privește lumea prin prisma întunecată a destinului, văzînd probleme peste tot și așteptîndu-se la ce-i mai rău. Ea vede jumătatea goală a paharului. Persoana care are de-a face zilnic cu succesul vede lumea prin prisma oportunității: se surprinde pe sine și pe ceilalți făcînd lucrurile așa cum trebuie și lasă lucrurile bune să se întîmple. Ea vede jumătatea plină a paharului. Așadar, cine are dreptate, optimistul sau pesimistul? Adevărul este că amîndoi au. Legea percepției spune că trebuie să fii atent ce anume cauți, pentru că vei găsi exact acel lucru. Cînd cauți succesul, succesul te va găsi. Cînd cauți un motiv ca să nu ai succes, îl vei găsi și pe acela.

Această carte vă arată cum să vă reorientați atitudinea astfel încît să vă realizați deplin. Acest proces de reorientare către succes conține o mică doză de «cum să» și o mare cantitate de «vreau să» – dorința voastră este secretul. Dacă observați că sînteți oarecum sceptici în privința ideilor și posibilităților noi, aș vrea să vă gîndiți dacă într-adevăr credeți că v-ați născut așa. Scopul meu secret este să găsesc un bebeluș sceptic și încă nu am reușit! Cred că fericirea, dragostea și bucuria țin de natura noastră fundamentală, dar cu timpul ele pot fi smulse din noi. Ca să ajungem la succes și la adevărata fericire, trebuie să descoperim și să ne recuperăm starea naturală de speranță, optimism și creativitate.

Viața este de partea noastră

Uneori este posibil să ne vedem viața ca pe un meci de box de categorie grea, în care luptăm împotriva lumii. Dacă această imagine vi se potrivește, trebuie să vă schimbați gîndirea cu 180 de grade și să îmbrățișați ideea că viața e de partea voastră.

Adevărul este că lumea vrea să reușești și să fii fericit. Ține numai de tine să deschizi drum acestei posibilități. Cînd crezi că viața este împotriva ta, devii defensiv și închis și îți blochezi șansele. Chiar dacă succesul te privește în față, s-ar putea să nu fii în stare să-l vezi pentru că atenția îți este îndreptată în altă parte. S-ar putea să ai impresia că n-ai acces la cursul firesc al vieții și să-l vezi ca pe o serie de zbateri. Munca îți poate părea o pedeapsă, relațiile de cuplu o sursă de conflict și sănătatea te poate ocoli.

Se întîmplă așa pentru că te-ai plasat singur, în mintea ta, în opoziție cu principiile naturale care îți aduc ceea ce vrei. Nu trebuie să știi cum funcționează principiile în această etapă, la fel cum nu trebuie să știi cum funcționează în realitate un computer, electricitatea sau gravitația. Și totuși le poți folosi și te poți bucura de beneficiile lor. Filozoful grec Heraclit a scris: «Există o singură înțelepciune: să recunoști inteligența care conduce totul.» E vorba de acea inteligență care face corpurile noastre să funcționeze, păsările să zboare și florile să crească, și care împlinește visele și dorințele. Puterea sa de organizare e infinită, deci cu cît ești mai conectat la ea, cu atît ai mai mult acces la creativitatea nelimitată. Prin conectarea conștientă la această inteligență, relațiile, munca și viața voastră se vor transforma.

Schimbați-vă gîndurile, schimbați-vă viața

Cea mai mare descoperire a generației mele este aceea că o ființă umană își poate schimba viața schimbîndu-și atitudinea.
William James, psiholog și filozof

Așadar, începutul creării unei noi percepții în viață este schimbarea felului în care vedem lucrurile. Pentru a ne schimba percepția asupra succesului trebuie să ne gîndim altfel la el. Am primit multe mesaje diferite în trecut, unele dintre ele folositoare, altele care ne împiedică să simțim succesul. Citind următorul tabel, vedeți ce idei vi se potrivesc și gîndiți-vă la influența pe care au avut-o asupra voastră.

IDEI VECHI DESPRE SUCCES	INFLUENȚĂ
• Succesul este o stare «exterioară».	• Căutăm mereu succesul în afara noastră.
• Succesul este o realizare.	• Stima de sine și identitatea noastră sînt legate de ceea ce realizăm.
• Succesul are legătură cu «a face» și «a avea».	• Sîntem mereu ocupați și vrem mai mult.
• Succesul este legat de avere și de statutul social.	• Evaluăm oamenii după contul din bancă și poziția lor.
• Succesul se apreciază prin comparație cu al celorlalți; este relativ.	• Ne catalogăm în funcție de felul în care îi percepem pe ceilalți.
• Persoana care obține cel mai mult cîștigă.	• Consecința este competiția și gîndirea de tip cîștig/pierdere.
• Succesul e greu de obținut.	• Ne zbatem, ne luptăm și dăm din coate.
• Succesul nu e niciodată suficient.	• Nu duce nici la satisfacție, nici la bucurie, nici la seninătate.

Așa cum veți descoperi pe parcursul acestei cărți, schimbarea începe o dată cu actul conștientizării. Devenind conștienți de vechea condiționare și de influența sa, puteți face noi alegeri. Tabelul următor prezintă un nou model de gîndire, care vă ajută să aveți succes și să fiți cu adevărat fericiți.

IDEI NOI DESPRE SUCCES	INFLUENȚĂ
• Succesul este o stare «interioară».	• Nu mai căutăm succesul în afara noastră.
• Succesul e o stare de spirit.	• Stima de sine și identitatea noastră sînt legate de atitudinea, nu de realizările noastre.
• Succesul înseamnă să fim credincioși nouă înșine.	• Concentrare pe «a fi», nu pe a demonstra ce putem face.
• Succesul nu este limitat la acumularea de bunuri materiale.	• Sîntem motivați de actul de a da și de a ne deschide către ceilalți.
• Succesul nu e o competiție.	• Consecința este cooperarea, gîndirea de tip cîștig/cîștig și sinergia.
• Sucesul înseamnă să ne dăruim inima și să primim din abundență.	• Ne concentrăm pe a dărui, nu pe a primi.
• Succesul poate fi binecuvîntat și plin de bucurii.	• Încurajează calmul, relaxarea și lipsa de crispare.
• Succesul este suficient.	• Duce la împlinire, bucurie și seninătate.

Stabiliți un echilibru

În vechea viziune, criteriul esențial pentru definirea succesului era legat de «a face» și de «a avea». Credeam că dacă facem destule și aveam destule sîntem fericiți. Noua viziune accentuează importanța lui «a fi», în care intră iubirea, adevărul, simplitatea, integritatea, autenticitatea, dăruirea și compasiunea. Păstrarea echilibrului între «a face» și «a fi» ne permite să avem cu adevărat succes în toate

domeniile, inclusiv în familie, la serviciu, cînd ne distrăm, pe plan spiritual.

Un bun mod de a monitoriza acest echilibru este să vă puneți următoarele întrebări: «Aș renunța la iubire pentru bani?», «Aș renunța la integritate pentru ambiție?», «Aș renunța la autenticitate pentru recunoaștere?» Probabil că rațiunea vă va da un răspuns negativ, recunoscînd importanța lui «a fi», dar în vîrtejul vieții de zi cu zi este ușor să uiți ce e cu adevărat important. Avem mereu nevoie să ni se aducă aminte calea cea bună, să rezistăm tentației de a amîna «a fi»-ul, continuînd totodată să ne vedem de nenumăratele treburi și exigențe din viața noastră.

Faceți tranziția!

Trăim într-o lume plină de incertitudini. De fapt, singura garanție astăzi este schimbarea. Pentru a-i face față, trebuie să recurgem la rezervele personale de putere și de încredere în sine, care ne ajută să mergem mai departe. Ai nevoie de multă încredere pentru a recunoaște că *poți alege* cum să obții ceea ce vrei în viață. Fie lupți, te zbați și avansezi dînd din coate, fie alegi calea opusă, care presupune să fii dispus să ieși din tipare și să te încrezi în cursul firesc al vieții.

A crede în puterea care te-a creat – numind-o așa cum vrei: Dumnezeu, iubire, esență, spirit – te eliberează de teama, îndoielile și nesiguranțele ce te-au împiedicat să te bucuri de adevărata fericire și de succes. Cred că dacă te întorci în timp, oprindu-te la miracolul propriei nașteri, poți forma cărămizile cu care să-ți construiești încrederea. Dacă te gîndești la sincronizarea dintre un anumit spermatozoid și un anumit ovul, care s-au unit pentru a-ți da viață, devii conștient de o altă forță care intră în joc.

Tot mai mulți oameni sînt interesați astăzi de dimensiunea spirituală a vieții. Știința și tehnologia ne-au îmbunătățit enorm modul de viață, dar ele nu umplu complet golul

resimțit de mulți dintre noi. Acest gol marchează linia de separare de sinele nostru spiritual. Devenind mai conștienți de dimensiunea spirituală, sîntem la rîndul nostru întăriți.

Iată cîteva modalități practice de a deveni mai conștienți de spiritualitatea voastră în viața de zi cu zi:

• Petreceți mai mult timp în natură. Chiar dacă locuiți într-un oraș, puteți să vă plimbați în parc, să contemplați copacii, să vă minunați de frumusețea florilor, să priviți iarba, cerul, soarele, stelele. Concomitent, observați inteligența existentă în orice ființă vie. Reflectați asupra miracolului creației naturii.

• Îngăduiți-vă să tăceți, îngăduiți-vă doar să fiți. Poate veți dori să învățați să meditați. Dacă deja o faceți, atunci sînteți conștienți de puterea tăcerii, a imobilității și a reflecției. A fi tăcut îți liniștește mintea și te ajută să te concentrezi asupra lucrurilor cu adevărat importante din viața ta.

• Practicați atenția. Atenția presupune pur și simplu să fii conștient de momentul prezent și să trăiești în el. Ne petrecem atîta timp fie blocați în trecut, fie preocupați de viitor, încît rareori sîntem cu adevărat prezenți aici și acum. Practicarea atenției presupune să observi ideile, sentimentele și evenimentele din viața ta, eliberîndu-te în același timp de consecințele lor. De vreme ce întreaga ta putere de creație e concentrată în momentul prezent, cu cît dai mai mult prezentului, cu atît primești mai mult de la prezent.

• Dezvoltați-vă creativitatea. Cu toți avem un potențial creator, el nu există doar la artiști. Văzîndu-te pe tine însuți ca pe o ființă creativă, te contopești cu energia creatoare a spiritului.

Succesul începe de «acasă»

Foarte multe dintre obstacolele de care ne lovim provin dintr-o nemulțumire fundamentală față de propria persoană. Pînă cînd nu vei învăța să te placi pe tine însuți, nu se va

schimba cu adevărat nimic. Nemulțumirea poate proveni și din neînțelegerea modului în care funcționează structura noastră emoțională și a felului în care putem învăța să lucrăm *cu*, și nu doar să reacționăm *la* sentimentele noastre. Relațiile cu ceilalți ne reflectă sentimentele față de noi înșine; învățînd cum să îmbunătățim comunicarea și cum să rezolvăm dificultățile cu iubire, nu cu agresivitate, ne putem bucura de mai multă intimitate. În sfîrșit, munca ne ocupă o mare parte din viață, ceea ce întreprindem este extrem de important pentru noi toți. Dacă munca înseamnă pentru voi o zbatere sau un cîmp de luptă, există lucruri pe care le puteți face ca s-o transformați într-o parte cu adevărat împlinită a vieții voastre. Abordîndu-vă pe voi înșivă, abordîndu-vă sentimentele, relațiile cu ceilalți și munca voastră mai degrabă din *interior* decît din *exterior*, puteți găsi piesa lipsă din propriul puzzle.

Cartea de față oferă exerciții și idei practice pentru înlăturarea piedicilor din drumul vostru spre succes și adevărata fericire – acestea fiind moștenirea noastră naturală. Folosind metodele din această carte am descoperit că, pînă la urmă, succesul este o călătorie, nu o destinație. Vă sfătuiesc să o citiți și să vă bucurați de aventura vieții voastre!

Capitolul 1

Tu, pur și simplu!

Scopul tău este să afli cine ești.
Curs despre miracole*

Cea mai importantă relație pe care o ai în viață este aceea cu tine însuți. Lumea e o oglindă care îți reflectă propria stare de spirit. În cea mai mare parte a vieții, probabil că ați privit în direcția greșită, căutînd în afara voastră succesul și fericirea. Dacă așa este, aveți acum șansa să vă întoarceți și să vă îndreptați atenția către interior, descoperind că ceea ce căutați a fost în voi mereu.

Cînd mi-am început călătoria de autocunoaștere, eram și neliniștit, și optimist în privința a ceea ce urma să găsesc. Doream să știu adevărul, dar în același timp îl ocoleam. Mă încerca teama, adînc îngropată, că exista în mine un secret ascuns și întunecat care, o dată descoperit, ar fi fost insur-

* *A Course in Miracles*, carte celebră în SUA, constînd dintr-o serie de învățături dictate de o voce lăuntrică lui Helen Schucman, profesor de psihologie medicală la Universitatea Columbia, în 1965. (*N.t.*)

montabil. Din fericire, această teamă nu s-a materializat niciodată. În schimb, am aflat că, o dată ce îndepărtezi straturile de condiționări succesive, descoperi că adevărul despre tine este o minunată surpriză. Următoarea rugăciune din *Anotimpurile inimii tale* (*Seasons of Your Heart*) de Macrina Wiederkehr vă poate reaminti mereu să fiți deschiși față de adevăratul vostru sine: «O, Doamne, ajută-mă să cred adevărul despre mine, indiferent cît de frumos este! Amin.»

Cînd îți schimbi astfel viziunea, ajungi să înțelegi înțeleapta idee budistă: *oriunde ai merge, ești deja acolo*. Îți poți petrece mulți ani din viață fugind de tine însuți, doar ca să afli că te-ai întors de unde ai plecat: în tine. Sînt multe tentații în lumea de azi care te pot împiedica să-ți îndrepți atenția către interior. Munca este obstacolul cel mai acceptat de societate. Alte activități care te mențin ocupat și neatent la ceea ce ești sînt cumpărăturile, sportul, călătoriile, substanțele care creează dependență – precum alcoolul, drogurile, nicotina –, televizorul și altele.

Calitatea relației cu tine însuți influențează calitatea relației tale cu orice altceva. Dacă ești în armonie cu tine, ești în armonie cu lumea. Dacă ai sentimentul lăuntric al succesului, te vei bucura de același succes și în lume. Cînd ești mulțumit de tine însuți e mai ușor să fii mulțumit în lume.

Calitatea relației cu tine însuți e guvernată de două stări de spirit: eul și Sinele Superior. Ceea ce crezi despre tine însuți depinde de starea de spirit în care te afli. În *Cartea tibetană a vieții și a morții*, Sogyal Rinpoche prezintă expresiv această dinamică: «Toată viața, în tine au trăit două persoane. Una este eul, vorbăreț, pretențios, isteric, calculat; cealaltă este ființa spirituală ascunsă, de a cărei voce liniștită și înțeleaptă rareori ai ascultat.»

Acestor două stări de spirit li s-au dat cele mai diverse nume. Eul este cunoscut ca sinele fals, sinele inferior, sinele

ireal, persoana, judecătorul, limbutul sau sinele condiționat. Instanța mai înaltă este cunoscută ca Sinele Superior, sinele adevărat, sinele real, sinele creator, sinele necondiționat, sinele desăvîrșit, spiritul. Nu contează ce denumire folosiți. Ceea ce contează este să deveniți conștienți de cele două stări astfel încît să puteți face saltul de la viața trăită în eu la viața în spirit. Vom studia acum în detaliu această conștientizare, pentru că ea este temelia succesului nostru.

Eul

Eul este un concept neobișnuit: ne influențează enorm viața, și totuși nimeni nu a descoperit sau a văzut «eul». De ce? Pentru că eul nu e decît o idee bazată pe credința că îți lipsește ceva. Cînd proiectezi eul asupra ta, crezi că lipsește ceva în tine. Asta te face să cauți succesul și fericirea în afară. Eul se vede pe sine ca fiind separat de orice și de oricine. În consecință, te vezi ca ființă izolată de lumea din jurul tău. Lucrul acesta e fals, căci nu e posibil să fii separat de sursă. Fizica cuantică arată că toți sîntem conectați la nivel molecular. Ideea de separare este o iluzie.

Cînd te afli în capcana eului, ai «teamă de lipsă».

Cînd vezi viața prin lentilele eului, vezi numai teamă, teamă și din nou teamă! Cum teama îți întunecă percepția, nu mai vezi lucrurile așa cum sînt în realitate. Asta explică de ce, atunci cînd obții în viață ceea ce vrei dar ești blocat în eu, nu vezi decît consecințe înspăimîntătoare. Poți să ai succes și să te temi de eșec. Poți să ai destui bani și să te temi de lipsa lor. Poți să primești dragoste și să te temi de respingere. Robert Holden numește asta «criza lipsei».

Funcția eului este să te țină departe de sinele tău adevărat. Este norul de pe cer care acoperă soarele. Cînd ești blocat în eu este ca și cum te-ai fi pierdut într-o pădure și n-ai mai putea găsi drumul. Motoul eului este «Caută, dar nu găsi». Așa că ne zbatem ca să obținem succesul (fără să reușim) și vrem mai mult (dar mai mult nu este niciodată suficient). Eul nu ne dă voie să ajungem la seninătate și împlinire și se află la rădăcina a ceea ce majoritatea dintre noi credem că sîntem.

Există patru modalități principale prin care eul acționează asupra relației pe care o avem cu noi înșine.

Autoevaluarea

Cînd te evaluezi singur negi adevărul despre tine însuți și îți provoci suferințe inutile. E un comportament învățat care poate deveni obișnuință și nu-ți face bine deloc. Este vocea aceea interioară care te cicălește, te dezaprobă și e mereu dură cu tine.

Să vedem cum funcționează autoevaluarea. Dacă intri într-o cameră plină de lume și te simți mic și insignifiant, auzi de fapt vocea autoevaluării care îți spune că n-ai ce căuta acolo, că n-ai nimic important de spus și că nimeni nu e interesat de tine. Te duci la un interviu pentru o slujbă și îți spui că n-ai competența, personalitatea și experiența pentru acel post mai înainte de a fi încercat. Întîlnești pe cineva de care ești atras și te gîndești că nu ești atrăgător sau suficient de deștept; crezi că nu există nici o șansă ca acea persoană să fie interesată de tine. Atîta vreme cît te vei evalua singur, nu vei vedea cine ești cu adevărat.

Am lucrat cu un client numit Ray, care suferea de autoevaluare cronică. El îi spunea «vorbă lungă», pentru că nu-l lăsa niciodată în pace. Singurele momente de respiro erau în somn, dar, imediat ce se trezea, « vorbă lungă» o lua de

la capăt. Ray pățea de obicei așa: se trezea cu o senzație de neliniște, ca și cum ar fi făcut ceva greșit, sau simțind că nu va putea face față acelei zile. Nu conta ce realiza de fapt: mereu avea impresia că ar fi putut să procedeze mai bine. Își evalua înfățișarea, poziția la serviciu, relațiile și stilul de viață – și nimic nu era suficient de bun, așa că nu se bucura niciodată pe deplin de viață. Viața lui Ray era un iad, indiferent ce schimbări exterioare ar fi făcut.

Să recunoști că te autoevaluezi este primul pas spre eliberarea de această deprindere. De fiecare dată când vă surprindeți autoevaluîndu-vă, amintiți-vă că e vorba de un tipar negativ care vă îndepărtează de adevăratul vostru sine. Apreciați-vă, prețuiți-vă *acum,* nu când v-ați corectat deja toate defectele: doar astfel îndreptați autoevaluarea care v-a făcut să uitați cine sînteți cu adevărat.

Autoatacul

Rebecca a venit să mă consulte pentru că suferea de crize depresive și de diminuarea stimei de sine. Pe măsură ce discutam sentimentele ei, devenea conștientă de felul în care se autoataca. Se priva singură de ceea ce dorea pentru că își imagina că nu merită acele lucruri. Se forța să lucreze ore suplimentare ca un fel de pedeapsă pentru că se simțea nevrednică. Rebecca încerca să placă tuturor, renunțînd la propriile interese și preocupări pentru a face ceea ce voiau ceilalți. La început i-a fost greu să recunoască asta, dar după ce a înțeles că e vorba de un comportament învățat și, prin urmare, de care te poți dezvăța, i-a fost mai greu să și-l păstreze decît să-și creeze noi obiceiuri.

Începeți prin a observa dacă vă atacați pe voi înșivă, direct sau indirect. Recunoașterea poate activa sentimentul de rușine și de jenă, ceea ce vă va face să vă disimulați comportamentul. Se întîmplă frecvent și este modul în care eul

vă împiedică să obțineți sprijinul de care aveți nevoie. Însă e de ajuns să vă împărtășiți sentimentele și comportamentul unui psihoterapeut sau unui bun prieten, pentru ca modul în care vă purtați cu voi înșivă să se schimbe.

Autosuspiciunea

Eul se hrănește cu suspiciune. Vă pune la îndoială intuiția, talentul, creativitatea și mulțumirea într-o asemenea măsură, încît vă puteți pierde încrederea de sine. Autosuspiciunea sau îndoiala de sine vă determină să vă retrageți din situații care altminteri v-ar face să străluciți.

Am observat autosuspiciunea la un client, pe nume Paul. Era timid, rezervat și retras. I se părea dificil să comunice, se verifica înainte de a vorbi și se scuza după ce vorbea. Nu putea să aibă relații mulțumitoare, nefiind capabil să se apropie suficient de oamenii din jur. Îndoiala te trădează, pentru că impune vieții tale limitări inutile. Nu mai ești subminat de îndoială dacă reușești să rămîi deschis în fața nesfîrșitelor șanse și posibilități din viață.

Autosabotajul

Uneori, tocmai cînd sîntem gata să obținem ceea ce vrem, sau chiar cînd am obținut acel lucru, îi dăm cu piciorul. Fără să ne dăm seama, ne fixăm niște limite, ca un termostat: cînd lucrurile merg *prea bine*, termostatul ne dă înapoi, ne răcorește, aducîndu-ne la ceea ce ne e familiar. În spatele acestui sabotaj se află sau vinovăția, sau teama de eșec. Vinovăția se bazează pe credința greșită că nu merităm nimic, iar teama, pe credința că, dacă avem într-adevăr ceva, vom pierde altceva. Ambele își au rădăcinile într-un sentiment de autodispreț, așa că soluția este să ne consolidăm stima de sine.

Există multe exemple ale felului în care ne sabotăm fericirea și succesul în cultura zilelor noastre. Oamenii care obțin foarte repede succesul exterior sînt predispuși în mod special la sabotarea lui pentru că acest succes nu se potrivește cu viziunea lor despre sine. Cei din domeniul muzicii pop, din industria filmului și din lumea sportului, care cîștigă faimă și avere de tineri, pot ajunge la autosabotaj pentru că schimbarea e atît de rapidă pentru ei încît nu o pot integra.

Pentru a pune capăt autosabotajului trebuie să fii dispus să-ți schimbi ideile despre tine însuți și să vezi că meriți fericirea și succesul.

Credințe negative de bază

Eul este o stare de spirit nerezonabilă și irațională. Nu este plăcut să fii sub dominația eului, și totuși se întîmplă foarte des, pentru că de mici am fost condiționați să credem că ne lipsește ceva pe dinăuntru. În afara cazului în care părinții noștri au fost niște savanți luminați, am primit probabil mesaje precum «nu ești suficient de bun», «ești imperfect», «trebuie să-ți intri în formă» și «nu ai dreptate». Aceleași idei ne-au fost induse probabil la școală, de către profesori care insinuau că sîntem proști, insignifianți, răi, o adevărată pacoste. Nu vreau să-i învinovățesc pe părinți sau pe profesori, știu cît le este de greu și mai știu că sînt produsele propriei lor condiționări. Dar acest tip de mesaje au fost transmise din generație în generație, iar rezultatul este că cei mai mulți dintre noi suferim din cauza propriilor idei greșite despre noi înșine. Mass-media și societatea de consum în care trăim nu ne-au fost nici ele de ajutor, oferindu-ne imagini care ne-au hrănit incertitudinile, îndoielile și dorința de mai mult.

În urma acestei condiționări, avem anumite credințe negative de bază despre noi înșine, care funcționează ca niște

profeții ce se împlinesc singure în lumea eului. Este util să devenim conștienți de ele ca să putem face noi alegeri și să aflăm adevărul despre noi. Creăm povești întregi pe baza acestor credințe și ne privim prin prisma lor. Cînd identificăm aceste povești, e important să ne amintim că ele sînt mituri – iluzii pe care le-am creat –, iar motivul pentru care par reale este că noi le-am crezut adevărate. Cele mai obișnuite fraze cu care se înșală oamenii sînt: (1) «Nu sînt suficient de bun»; (2) «E ceva în neregulă cu mine»; (3) «Nu merit nimic»; (4) «Sînt un ratat». Ele par destul de asemănătoare și chiar sînt, dar, privindu-le mai îndeaproape, încercați să vedeți dacă vă identificați cu vreuna în mod special.

«Nu sînt suficient de bun». Este cu certitudine hitul numărul unu în parada eului. «Nu sînt suficient de bun» e cauza fundamentală a celor mai multe sentimente de eșec, respingere, descurajare și teamă. Cuvintele cîntecului «Nu sînt suficient de bun» sînt următoarele:

• Nimic din ceea ce fac nu este suficient de bun, munca mea nu e destul de creativă și realizările mele nu sînt suficient de importante.

• Nimic din ceea ce spun nu este suficient de bun, conversația mea e limitată și îmi lipsește capacitatea de a asculta.

• Nimic din ceea ce am nu este suficient de bun: nu am destul timp, n-am destui bani, casa mea nu e suficient de mare, garderoba mea nu e îndeajuns de elegantă și mașina mea nu e destul de rapidă.

• Fizic: nu sînt destul de atrăgător – am coapsele prea groase, picioarele prea scurte, părul prea cîrlionțat, pielea prea ridată și ochii prea închiși la culoare.

• Mental: nu sînt suficient de abil, suficient de inteligent, suficient de isteț.

• Emoțional: nu sînt suficient de senin, suficient de mulțumit, suficient de entuziast, suficient de amuzant.

• Spiritual: nu am meditat destul, nu m-am rugat destul și nu m-am purificat destul.

Povestea lui «Nu sînt suficient de bun» e formată dintr-o înlănțuire de judecăți sau evaluări. Este obositoare, demoralizantă, frustrantă și neadevărată. Eul se hrănește cu această credință pentru că ea te face să cauți răspunsuri în afara ta.

Nimic nu e vreodată suficient atîta timp cît continui să crezi că nu ești suficient de bun.

Steve, unul dintre clienții mei, trecuse cu cîteva luni înainte printr-o despărțire dureroasă de cineva cu care avusese o relație mai lungă. Era deprimat, dezorientat și tensionat. Credința lui negativă de bază era că nu e suficient de bun, și în consecință se simțea ratat, neatrăgător și incapabil să-și trăiască viața. Cînd a încercat să vorbească despre relația sa, Steve a început imediat să se autoevalueze, învinovățindu-se pentru felul în care se terminase. Se compara cu alți bărbați și se simțea inferior: credea că este neatrăgător, lipsit de inteligență și plicticos.

Toate judecățile sînt dobîndite.

Cînd am aflat despre trecutul lui Steve, a devenit evident că era vorba de mesaje primite de la părinții lui. Oricît încerca să-i mulțumească, niciodată nu reușise să se ridice la nivelul așteptărilor părinților. Era extrem de dornic să se realizeze și să aibă succese în viață. Cu toate astea, ori de cîte ori făcea ceva demn de remarcat, părinții îl comparau cu sora lui, o elevă de nota zece, care nu greșea niciodată. Steve se percepea ca nefiind destul de bun și nimic din viața lui nu era suficient de bun. Mecanismul lui de apărare a devenit autoevaluarea dusă la extrem. Avea credința subconștientă că, dacă se va judecă pe el însuși destul, va deveni suficient de bun și nu va mai fi respins.

Am observat rezistența lui Steve cînd se punea problema să renunțe la judecăți. Principala barieră era credința lui că el nu merită să se relaxeze. Se simțea vinovat că e un ratat (în mintea sa) și voia să se pedepsească. Felul lui de a se pedepsi era să se judece. Am descoperit că aștepta Ziua de Apoi, cînd urma să stea în fața lui Dumnezeu spre a fi judecat. Îi era atît de frică de osîndă, încît credea că dacă se va judeca pe sine acum Dumnezeu îl va absolvi și va fi salvat. Îl percepea pe Dumnezeu ca pe un bătrîn dezaprobator care trăia în cer și îi urmărea fiece mișcare. Era convins că pînă și Dumnezeu îl socotea un ratat.

Steve a descoperit că îi este de mare folos să vorbească despre el. Nu o făcuse pînă acum pentru că se simțea prea rușinat de gîndurile și de sentimentele sale. Le considerase încă un semn de slăbiciune și le ținuse ascunse. Faptul că le dezvăluise altcuiva și sentimentul de a fi fost acceptat l-au marcat profund. L-au ajutat să exploreze ideea că s-ar putea să fie totuși suficient de bun, iar acele judecăți să fie produsele imaginației sale.

Steve a învățat că tiparul cu pricina nu mai funcționează dacă recunoaște că judecata aparține eului și că o proiectase asupra părinților, asupra lui Dumnezeu și asupra lumii, în speranța că va fi salvat. A admis că punînd capăt judecății a fost capabil să vadă adevărul despre sine: anume că e suficient de bun exact așa cum este.

«E ceva în neregulă cu mine». În anumite zile s-ar putea să vă simțiți de parcă ați umbla cu un semn pe frunte, care spune: «Vă rog, explicați-mi ce nu e în regulă cu mine!» Imaginați-vă două uși, una pe care scrie «Ce e în neregulă cu mine?» și alta pe care scrie «Ce e în regulă cu mine?». Ce ușă ați deschide mai întîi? Sîntem tentați să intrăm pe prima ușă, pentru că ne închipuim că descoperind ce e în neregulă cu noi, descoperim și cum să ne «reparăm». Numai

că, de vreme ce credința «E ceva în neregulă cu mine» este greșită, continuăm să ne învîrtim într-un cerc vicios. Dînd la o parte această credință putem afla cine sîntem cu adevărat.

Printre simptomele poveștii «E ceva în neregulă cu mine», se numără:

• Percepi orice întîmplare nefericită din viața ta ca dovadă că «e ceva în neregulă» cu tine.

• Transformi orice formă de respingere într-o dovadă că «e ceva în neregulă» cu tine.

• Te simți mereu în neregulă: la slujbă, în relațiile cu ceilalți, acasă, în viață.

• Ți-e frică să nu te îmbolnăvești.

• Respingi lauda și complimentele pentru că nu se potrivesc cu imaginea ta despre tine.

• Te surprinzi făcînd diverse lucruri greșit, dar nu observi cînd faci ceva bine.

• Îți place să discuți problema corectitudinii și greșelii.

• Încerci – ca formă de supracompensare – să ai dreptate și să te aperi dacă greșești.

Am lucrat cu un client, Billy, a cărui viață fusese în întregime dominată de această credință greșită. În copilărie, i se părea că toată lumea comenta ce e în neregulă cu el, ceea ce îl făcea extrem de conștient de sine. Credea că avusese întotdeauna o tunsoare nepotrivită, că purtase haine nepotrivite, spusese lucruri nepotrivite, avusese prieteni nepotriviți și că își făcuse prost treaba la școală. Ca adult se abținuse să facă ceea ce voia cu adevărat, crezînd că voia ceva greșit. De cîte ori avea o relație de cuplu o sabota, crezînd-o în neregulă. Încercase chiar să locuiască în diverse țări – dar nici una nu păruse să i se potrivească.

Reușind să-și identifice credința și efectele ei cît se poate de clar, Billy a putut accepta că adevărata cauză a dilemei sale era concepția lui greșită despre sine. Disponibilitatea

de a-şi schimba ideile şi de a se vedea altfel a fost punctul de cotitură al vieţii sale.

«Nu merit nimic». Credinţa aceasta a fost minunat ilustrată de Groucho Marx cînd a declarat că n-ar intra în nici un club care l-ar accepta ca membru! Cînd porţi cu tine această credinţă, ori ai impresia că nu meriţi nimic, ori proiectezi lipsa de merite asupra altora. E o credinţă responsabilă de stima de sine precară şi de lipsa de încredere în ei înşişi a majorităţii oamenilor.

Printre consecinţele frecvente ale poveştii «Nu merit nimic», se numără:

• Crezi că eşti nedemn şi că nu meriţi să obţii ceea ce vrei de la viaţă.

• Te autopedepseşti cînd primeşti ceva ce nu se potriveşte cu imaginea ta despre tine.

• Te minimalizezi şi te retragi atunci cînd ţi se cere părerea.

• Îţi sabotezi succesul şi fericirea.

• Ai impresia că orice proiect pe care l-ai dus la bun sfîrşit nu face doi bani.

• Ai mereu nevoie de aprobarea celorlalţi pentru că tu însuţi nu te poţi aproba.

• Le faci pe plac tuturor în speranţa că ţi se va dărui puţină iubire.

• Ca formă de supracompensare, încerci să demonstrezi că eşti cel mai bun.

«Sînt un ratat». Această credinţă ne afectează viaţa în două feluri: fie o «întruchipăm» şi ne «ratăm» viaţa cu adevărat, fie – ca formă de supracompensare – obţinem succesul în afară, dar avem o permanentă senzaţie de eşec. Am avut un client, Edward, care afişa semnele succesului amestecate cu impresia eşecului. Pe la 35 de ani obţinuse tot ce îşi dorise în viaţă. Era managerul propriei sale firme de suc-

ces, avea un nivel de trai excepțional și era independent financiar. Totuși se simțea un ratat și nu se putea bucura de beneficiile muncii lui de vreme ce avea o imagine despre sine atît de proastă.

Printre simptomele frecvente ale acestei credințe, se numără:

• Realizezi mai puțin în viață decît ai putea, ca să dovedești că ești un ratat.

• Refuzi șansele care ți se prezintă pentru că îți închipui că nu te poți descurca.

• Ai o stimă și o încredere de sine deficitare.

• Nu ai încredere în propriile instincte, îți închipui că te înșală.

• Nu crezi că poți avea o relație de iubire durabilă; te temi că toate relațiile tale vor eșua.

• Te compari cu colegii și prietenii tăi și te crezi inferior lor.

Există și alte variante ale acestor patru tipuri de credințe negative, precum «Sînt rău», «Sînt vinovat», «Sînt ciudat și diferit de alți oameni», «Nu merit să fiu iubit», care apar pe măsură ce oamenii își cultivă percepțiile false despre ei înșiși.

Exercițiu

Identificați-vă credințele negative de bază răspunzînd la următoarele întrebări – scrieți primul răspuns care vă vine în minte:

• Una dintre credințele mele negative despre mine însumi este...

• Mi-e teamă că ceilalți au despre mine următoarea credință negativă...

• Credința negativă pe care mă străduiesc să nu mi-o aplic este...

• Cea mai negativă credință pe care o am despre mine însumi este...

Încercuiți răspunsul căruia îi dați cea mai mare importanță. Aceasta e credința voastră negativă de bază. De vreme ce ați descoperit-o, trebuie acum să decideți să vă schimbați ideile despre sine. Lucrul acesta e definit foarte clar în Curs despre miracole: «Misiunea voastră este foarte simplă. Vi se cere să trăiți astfel încît să demonstrați că nu sînteți un simplu eu.»

De la eu la Sinele Superior

Tehnica afirmațiilor. O tehnică eficientă pentru a-ți schimba ideile despre sine este aceea a *afirmațiilor*. Afirmațiile sînt declarații pozitive pe care le introduci în conștiință folosind repetiția. Există două motive principale pentru a lucra cu afirmațiile. Întîi, ele te încurajează să te concentrezi asupra adevărului despre tine; apoi, te ajută să renunți la orice rezistență ai putea avea față de schimbarea ideilor despre tine însuți.

Iată cîteva exemple de afirmații utilizabile în legătură cu cele patru credințe negative de bază:

- Sînt suficient de bun așa cum sînt.
- Sînt în regulă exact așa cum sînt.
- Merit orice.
- Sînt un om realizat.

Cînd veți începe să lucrați cu asemenea idei, veți trece probabil printr-o etapă de cinism și neîncredere. Este perfect normal, de vreme ce ați avut atîția ani o altă imagine despre sine. Aveți nevoie de timp ca să asimilați aceste gînduri noi. Ca să creați o afirmație, hotărîți ce idee vreți să afirmați și exprimați-o la timpul prezent, asigurîndu-vă că este personală și pozitivă. O modalitate bună de a lucra cu afirmațiile este să le scrii. Trageți o linie verticală pe mijlocul paginii; în stînga scrieți afirmația și în dreapta scrieți prima reacție pe care o aveți față de ea, ca în tabelul următor.

AFIRMAȚIE	RĂSPUNS
Sînt suficient de bun.	Dar nu simt asta.
Sînt suficient de bun.	Dar n-am realizat destul.
Sînt suficient de bun.	Nu cred!
Sînt suficient de bun.	Uneori.
Sînt suficient de bun.	«Suficient» nu e suficient.
Sînt suficient de bun.	Poate.
Sînt suficient de bun.	Sînt dispus să o cred.
Sînt suficient de bun.	Acum mă pot relaxa!

Imaginați-vă afirmațiile ca pe niște semințe pe care le plantați în grădina minții voastre. Coloana răspunsurilor reprezintă îngrijirea acordată de voi semințelor pentru ca ele să încolțească, să crească și pînă la urmă să înflorească. Afirmația vă ajută să simțiți cine sînteți cu adevărat, căci vă încurajează să acceptați adevărul despre sine. Vă recomand să scrieți o afirmație de zece ori pe zi timp de o săptămînă. Va avea suficient timp pentru a se cufunda în subconștient.

Un aspect important al tehnicii afirmațiilor este că ele te conectează cu principiul potrivit căruia ești o ființă creatoare și ești complet responsabil pentru alegerile pe care le faci. O afirmație este o opțiune creativă de a vedea adevărul despre tine. Această opțiune constituie sursa ta de putere și de libertate și este foarte clar ilustrată în cartea doctorului Victor Frankl, *Omul în căutarea sensului* (*Man's Search for Meaning*). Frankl a fost un psihiatru evreu care a supraviețuit ororilor lagărelor naziste ale morții. În cartea lui, o relatare tulburătoare a suferințelor îndurate, Frankl scrie:

«În lagărul de concentrare, orice împrejurare conspiră să-l facă pe deținut să-și piardă cumpătul. Toate scopurile familiare din viață dispar. Singurul lucru care rămîne este ultima dintre libertățile umane – capacitatea de a-ți hotărî atitudinea într-o situație dată, capacitatea de a-ți alege propriul drum.

Hotărîrea de a-ţi schimba condiţionarea mentală cu privire la tine însuţi îţi permite să-ţi împlineşti potenţialul uman şi să fii cel care eşti cu adevărat.»

Tehnica iertării. O hotărîre complementară dorinţei de a te vedea altfel este aceea de a te ierta pentru că te identifici atît de mult cu eul. Iertarea este o tehnică mentală prin care îţi corectezi gîndirea greşită. Credinţa că eşti doar un «eu» şi coincizi cu convingerile tale negative este o formă de gîndire greşită. Cînd te ierţi pentru că ai avut această percepţie, te eliberezi şi poţi accepta ideea că eşti întreg şi perfect aşa cum eşti, conectîndu-te astfel cu Sinele tău Superior.

Disponibilitatea de a te ierta este totuna cu disponibilitatea de a vedea adevărul despre tine. Renunţînd la autoevaluare, renunţi la nevoia de a te condamna, de a te pedepsi şi de a fi dur cu tine însuţi. Toate acestea sînt forme de autoatac, şi consecinţa lor e durerea şi conflictul. Iertarea este solventul care înmoaie autoatacul şi îţi reînvie sentimentul de sănătate mentală.

Practicînd iertarea, poţi observa eul şi gîndirea sa nesănătoasă. Iar puterea de a observa şi a respecta eul te ajută să-ţi schimbi percepţia despre el. Pentru că îl vezi acum la lucru, te detaşezi de efectele sale. Nu te mai percepi pe tine însuţi ca eu: capacitatea de a-l observa îţi permite să-l accepţi. Acceptarea este ingredientul vital în renunţarea la eu pentru că, dacă i te opui, eul va dăinui. Acceptă-l şi te vei elibera de credinţa că este real. Aminteşte-ţi că eul este doar ideea că ceva îţi lipseşte.

Etapa finală de transformare a identităţii eului este să-ţi îndrepţi dragostea către el, hotărînd să-l tratezi cu bunăvoinţă. Asta îl va surprinde complet dezarmat. A-ţi îndrepta iubirea asupra eului este un act de submisiune şi în el stă adevărata ta siguranţă. Eul nu te poate ataca dacă îl înconjuri cu iubire. Credinţele tale negative nu te pot răni cînd îţi în-

drepți iubirea asupra lor. Intenția de a face din iubire cel mai important lucru te pune în legătură cu Sinele tău Superior.

Sinele superior

Sinele Superior este ceea ce ești cu adevărat. Este percepția sinelui tău complet, necondiționat, a acelei părți din tine neatinse de lume și care trăiește în desăvîrșită armonie. Cum spunea atît de frumos scriitorul englez Aldous Huxley, «Facem tot ce putem ca să negăm acest lucru, dar e un lucru indubitabil: omul este la fel de divin ca natura, la fel de infinit ca vidul.»

Sinele Superior este soarele din spatele norilor și ne este la îndemînă 24 de ore pe zi. Nu există teamă sau ideea de lipsă, de puținătate ori limitare în lumea Sinelui Superior, de vreme ce este unit cu spiritul, care e infinit.

Artiștii numesc adesea experiența de a fi în legătură cu Sinele Superior «a fi luat de „curent"». E ca și cum, o dată ce ne-am eliberat de percepțiile noastre limitate despre sine, apare «curentul», «curgerea». Compozitorul Johannes Brahms se referea la această stare cînd spunea: «Ideile vin șuvoi asupră-mi, direct de la Dumnezeu.» Nu trebuie să fim artiști ca să avem această experiență a «curgerii» și a legăturii cu Sinele Superior. Viața ne oferă multe ocazii de a intra în legătură cu el. Iată cîteva:

Natura. A-ți petrece timpul în natură este cel mai simplu mod de a te repune în legătură cu sinele tău fundamental. Să simți pămîntul sub picioare, să asculți cîntecul păsărilor, să observi perfecțiunea florilor și longevitatea copacilor – toate acestea îți vor reaminti ce anume este real și autentic.

Meditația. Tăcerea și nemișcarea te fac să devii conștient de existența păcii, care este esența Sinelui Superior.

Rugăciunea. Rugăciunea este o metodă de a-ţi afirma intenţia, comunicînd direct cu Dumnezeu (aşa cum îl înţelegi). Am descoperit că e cel mai eficient mod de a ajunge la pace cînd mintea îmi este tulburată.

Ascultarea. Să asculţi cu adevărat pe cineva – punîndu-te în locul lui – îţi deschide inima şi nu te lasă să fii captat de eu.

Dragostea. Comuniunea sexuală şi intimitatea sînt o cale sigură de a transcende eul şi de a te conecta cu forţa vitală cunoscută şi sub denumirea de «chi», «prana» sau «Kundalini».

Slujirea oamenilor. Slujirea este cea mai înaltă formă de dăruire. Dăruind fără egoism ajungi să-ţi cunoşti sinele adevărat.

A trăi în Sinele Superior

Cînd trăieşti în Sinele Superior îţi schimbi radical percepţia despre tine însuţi. Ajungi să te eliberezi de credinţe negative şi să-ţi accepţi perfecţiunea, creativitatea, inspiraţia şi înţelepciunea ca adevăratele tale reflexii. Dacă trăieşti în Sinele Superior ţi se dă libertatea să te bucuri de adevăratul succes pentru că, în lumea Sinelui Superior, ai deja succes. Nu trebuie să faci nimic care să-ţi dovedească meritele, nu trebuie să obţii nimic pentru a fi fericit. Valoarea, succesul şi fericirea ta există deja pe tărîmul Sinelui Superior. Cufărul cu comorile tuturor visurilor şi dorinţelor tale se află aici.

A face pace cu tine însuţi

Oamenii întreabă adesea: cum îmi dau seama că trăiesc în Sinele Superior? Cel mai simplu mod de a verifica este

următorul: dacă te simți împăcat, e vorba de reflexia Sinelui Superior, dacă ai o stare conflictuală, atunci lucrează eul.

Doctorul Wayne Dyer definea iluminarea astfel: «A fi cufundat în pace și înconjurat de ea.» Făcînd pace cu tine însuți, ajungi să resimți adevăratul tău succes.

Să fii împăcat cu tine însuți înseamnă să renunți la cele patru consecințe principale ale eului: autoevaluarea, autoatacul, autosuspiciunea și autosabotajul. În aceeași măsură în care ești afectat de unul dintre aceste tipare, vei fi și în conflict cu tine însuți. Dacă ești împăcat, vei vedea adevărul despre tine însuți, indiferent ce se va întîmpla în viața ta în acel moment. Lucrul acesta e în mod special șocant cînd nu pari să obții ceea ce vrei de la viață.

Să faci pace cu tine însuți înseamnă să-ți asumi responsabilitatea pentru viața ta.

S-ar putea să te ferești să-ți asumi responsabilitatea pentru viața ta pentru că te temi că vei fi tras la răspundere. Poți privi și altfel cuvîntul «responsabilitate» – ca «abilitate de a răspunde» sau capacitate de a-ți alege răspunsul. Cînd ai un conflict interior, să-ți asumi responsabilitatea înseamnă să poți alege un tip de răspuns pentru a face pace cu tine. Adesea este tentant să ai o «mentalitate de victimă»: ești tentat, cu alte cuvinte, ori să te învinovățești pe tine, ori să dai vina pe împrejurări sau pe alți oameni pentru conflictul tău interior.

Există situații în care ești într-adevăr victimă: de exemplu, dacă ai suferit un abuz fizic, mental sau emoțional, sau dacă ai o dependență pe care nu o poți controla. Dar chiar și atunci poți alege cum să răspunzi abuzului sau dependenței.

Nicky a venit să mă vadă într-un moment în care existau motive să aibă o mentalitate de victimă. Tocmai fusese operată de cancer și trecea printr-un divorț dureros. Cînd ne-am gîndit cum să rezolvăm diversele zone de conflict, a desco-

perit că tot secretul era să-şi asume responsabilitatea şi să se împace cu ea însăşi. Se simţea vinovată pentru destrămarea căsniciei, deşi aceasta ajunsese în stadiul în care Nicky se temea pentru siguranţa ei fizică. Mama ei şi vicarul local o blamau pentru divorţ, iar ea se simţea singură şi izolată, pentru că pînă şi copiii luaseră partea tatălui. Ca să se împace cu ea însăşi, a acceptat să-şi asume partea ei de responsabilitate pentru fiecare relaţie şi a ales să vadă o lecţie în fiecare dintre ele. Am pus etichete pe fiecare relaţie pentru ca Nicky să poată vedea clar dinamica. Mama era «profesoara dezaprobatoare», criticînd tot ce făcuse vreodată Nicky. Vicarul era «acuzatorul», deoarece o învinovăţea pentru alegerile ei, iar fostul soţ era numit «copilul-victimă», pentru că se purta copilăreşte şi o făcea vinovată de divorţul lor.

Acceptîndu-şi responsabilitatea, Nicky a găsit o soluţie de a merge înainte. Putea acum să nu se mai învinovăţească şi să înlăture conflictul interior. Făcînd pace cu sine, a făcut pace şi cu celelalte zone din viaţa ei. A recunoscut că păstrîndu-şi mentalitatea de victimă ar fi recăzut în aceleaşi tipare, iar dorinţa de pace interioară a făcut-o să se concentreze şi să-şi revină.

Să faci pace cu tine însuţi e o decizie care îţi schimbă viaţa. Aşa cum scrie în *Curs despre miracole*: «Vreau pacea Domnului. Să spun aceste cuvinte nu înseamnă nimic. Dar să vreau cu adevărat – asta înseamnă totul.» La acest nivel de angajare, devii capabil să faci pace cu tine însuţi. De fiecare dată cînd eşti tentat să te judeci sau să te învinovăţeşti, indiferent în ce fel, hotărăşte că pacea interioară este mai importantă decît orice.

Exerciţiu

Întrebaţi-vă: «La ce trebuie să renunţ pentru a face pace cu mine însumi?»

A te ierta

Iertarea este metoda prin care nu te mai vezi ca eu și începi să-ți vezi întregul și perfecțiunea. Iertarea îți readuce pacea, căci îți permite să te eliberezi de gîndurile lipsite de iubire despre tine. Cînd te surprinzi judecîndu-te, iartă-te. Cînd te surprinzi atacîndu-te, iartă-te. Cînd te surprinzi îndoindu-te de tine, iartă-te; și cînd te surprinzi sabotîndu-te, iartă-te. Iertarea înseamnă muncă, nu glumă, și uneori nu îți va fi ușor. Rezistența ta poate scoate la iveală exact ceea ce te împiedică să te eliberezi de o anumită judecată. Amintește-ți să te ierți cînd opui rezistență la ceva: pentru că dacă te opui, acel ceva va persista.

Iertarea anulează judecata. Iertarea este un proces de reamintire selectivă, decizia conștientă de a-ți reaminti doar gîndurile pline de iubire despre tine și de a te elibera de cele cuprinzînd temeri. Am lucrat odată cu un client, John, care suferea de prea multă autoevaluare și autocondamnare. Cînd a venit să mă vadă începuse deja să renunțe la autojudecată, asumîndu-și responsabilitatea și recunoscînd că îi stătea în puteri să se desprindă de ea. Acest lucru este vital, altfel te socotești o victimă neajutorată, ceea ce te slăbește. Următorul pas a fost ca John să hotărască să se ierte pe sine. L-am rugat să scrie timp de două săptămîni zece judecăți pentru care era dispus să se ierte în fiecare zi. Lista lui conținea afirmații de genul:

- Mă iert pentru că mă judec.
- Mă iert pentru că îmi închipui că nu sînt suficient de bun.
- Mă iert pentru credința că totul e din vina mea.
- Mă iert pentru că mă simt un ratat.
- Mă iert pentru că sînt atît de dur cu mine.

La început, John a opus rezistență la ideea de iertare. Credea că e o formă de a se eschiva și că de fapt ar fi trebuit

să se pedepsească pentru «defectele» lui. Nu credea în iertare atunci cînd scria despre ea, avea impresia că doar îndeplinește o procedură. În a doua săptămînă a observat că rezistența îi scăzuse și că începea să se vadă altfel. Nu mai era atît de sigur că e un ratat și își spunea că poate nu e chiar atît de rău pe cît crezuse. A înțeles că autoevaluările sale erau doar încercări de a compensa dezamăgirile prin care trecuse în viață.

Am mai avut un exemplu de putere a iertării cînd am lucrat cu Rose, care a venit să mă vadă chinuită de sentimente de vinovăție și rușine. Totul începuse cu nașterea ei ca fiica nelegitimă a unor catolici din Scoția anilor '50. A fost făcută să simtă de timpuriu că venirea ei pe lume fusese nedorită. De mică trebuise să lucreze din greu la ferma familiei și primise tot timpul critici. Toate astea o făcuseră să se simtă persecutată și neapreciată; căpătase convingerea că nimic din ceea ce făcea nu era suficient de bun. Ca femeie adultă, Rose nu se simțise niciodată demnă de succesele ei. Supracompensa renunțînd la putere în relațiile intime și la serviciu, dar apoi se simțea folosită și exploatată.

Pentru a schimba aceste tipare adînci, Rose a apelat la iertarea de sine ca instrument de vindecare. A început să țină un «regim de iertare» care consta din scrierea afirmației «Mă iert în totalitate» de 70 de ori pe zi, timp de șapte zile. Era o trimitere la pasajul din Biblie în care Isus îi spune lui Petru că ar trebui să-l iertăm pe fratele nostru de șapte ori 70 de ori. Poți scrie 35 de afirmații dimineața și 35 seara sau toate o dată. Și poate fi util să folosești și o coloană de răspunsuri ca să elimini orice rezistență ai avea față de iertarea ta completă. Cu această tehnică, Rose și-a transformat viața și relațiile cu oamenii. A început să-și descopere sentimentele de autoprețuire și să se concentreze pe ceea ce voia cu adevărat în viață.

Mulți ani lucrase în domeniul cluburilor de noapte, făcîndu-i pe alții bogați. Visul ei era să aibă un club împreună

cu o parteneră de afaceri. N-am să uit niciodată şedinţa în care mi-a împărtăşit acest vis. În aceeaşi seară, a primit un telefon de la o doamnă care i-a oferit un parteneriat la un club. După o lună, era mîndra posesoare a unei firme proprii. Rose a spus că eliberîndu-se, prin iertare, de sentimentele de vinovăţie, făcuse pasul decisiv către şansa vieţii ei în afaceri.

Calea acceptării de sine

Tot ce acceptăm cu adevărat
în viaţă suferă o transformare.
Katherine Mansfield

Unul dintre cele mai mari paradoxuri pe care le-am descoperit studiind procesul transformării personale este că putem adesea să aducem schimbarea tocmai prin acceptarea totală a lucrului pe care vrem să-l schimbăm. Prin urmare, dacă doriţi să vă schimbaţi, începeţi prin a vă accepta. Cînd te accepţi pe deplin, te supui celui care eşti. Supunerea este un act de compasiune prin care alegi să faci pace cu tine însuţi. Eul te poate înşela, făcîndu-te să crezi că acceptarea e o formă de renunţare sau de pasivitate. Nimic mai neadevărat! Adevărata acceptare de sine este proactivă. E hotărîrea de a-ţi recunoaşte meritul intrinsec, eliberat de oricare dintre condiţiile pe care ţi le impui de obicei. Acceptarea de sine spune că meritul tău este independent de ceea ce realizezi, acumulezi sau cîştigi. Meritul tău real constă în faptul că «eşti».

Primind acceptarea, ne acceptăm pe noi.

Poate fi dificil să te accepţi pe tine însuţi. Am fost condiţionaţi să considerăm autocritica ceva constructiv, aşadar ezităm să renunţăm la ea. Uneori, doar avînd acceptarea

celorlalți învățăm să ne acceptăm noi înșine. Cînd am mers prima oară la un psihoterapeut, am fost profund marcat de faptul că am primit acceptarea totală. Dezvăluindu-mi cele mai adînci temeri și suferințe și primind în schimb acceptarea, m-am simțit parcă vindecat. Terapeutul nu a spus prea multe în acele ședințe de început, iar eu am reușit să mă eliberez de conflicte din trecut și să aduc în mine pacea.

Fericirea și acceptarea de sine merg mînă în mînă.

Învățînd să te accepți, te deschizi către fericire. Proiectul Fericirii (un program de promovare a fericirii în toate împrejurările vieții, pe care îl conduc împreună cu Robert Holden) are următorul principiu central: «Dacă nu ești mulțumit de tine, nu vei fi mulțumit de ceea ce faci, de locul în care te afli, de persoana cu care ești și de ceea ce ai.» Secretul mulțumirii de sine este să te accepți complet.

O piedică importantă în calea acceptării de sine este teama că, dacă ne acceptăm așa cum sîntem, nu ne vom ameliora și nu vom mai reuși în viață. Am fost condus mulți ani de această teamă. Doream să mă ameliorez ca să am o părere bună despre mine însumi. Am luat parte la seminarii și la ședințe de *training* în speranța că voi atinge un nou nivel de autoameliorare. Nu mă simțeam niciodată la nivelul așteptărilor mele și eram dezamăgit.

O altă barieră ce ne împiedică să primim acceptarea este sacrificiul de sine: credința că trebuie să ne sacrificăm pentru a fi într-adevăr «buni». Consecința e comportamentul de martir care suferă și se zbate în numele «facerii de bine». Iar rezultatele sînt epuizarea și resentimentul, de vreme ce martirul dăruiește dintr-un sentiment de vinovăție, nu de bucurie. Cînd dăruim dintr-un sentiment de vinovăție, avem o stare de frică, ceea ce ne îndepărtează de sinele nostru real. Dăruirea adevărată vine din acceptare și dragoste. O dată ce ați devenit conștienți de domeniile vieții în care vă

sacrificați – cum ar fi relația de cuplu, munca sau felul în care vă tratați pe voi înșivă – puteți face noi alegeri.

Am consiliat odată o femeie pe nume Pauline, a cărei viață părea să fie complet dominată de sacrificiul de sine. Se simțea victimizată la serviciu, unde își asumase rolul «infirmierei», încercînd să rezolve problemele altora în locul lor și neîngrijindu-se de propriile nevoi. Ducea o viață solitară: la sfîrșitul fiecărei zile de lucru se ducea să-și facă cumpărături și să-și gătească. Suferea de singurătate și izolare și credea că eșuase în viață. Pauline se considera o persoană foarte generoasă. Simțea că dăruise multă dragoste familiei sale, dar fără să i se răspundă: întotdeauna o percepuseră ca pe o persoană bună și puternică, capabilă să aibă grijă de ea însăși.

Cînd am analizat dinamica sacrificiului, Pauline și-a dat seama că niciodată nu-și permisese să primească. Devenise teribil de independentă, ceea ce era doar o fațadă menită să-i ascundă nesiguranța și teama de respingere. Mi-a mărturisit că cea mai mare dorință a ei era să se simtă împlinită în munca de la serviciu, să aibă un soț iubitor și copii. Ca să obțină toate astea, a trebuit să învețe să primească iubire și acceptare. A descoperit că se crezuse nedemnă să primească, ceea ce o ținuse prizonieră a aceluiași tipar.

I-am spus să-și scrie ei înseși o scrisoare. Am sugerat să înceapă cu motivele pentru care nu se putea accepta. A descoperit că nivelul ei de neacceptare și ură de sine era ceea ce alimenta sacrificiul. Scriind cu intenția de a se accepta, a ajuns într-o zonă a iertării unde se putea elibera de fostul ei tipar de gîndire. Atunci s-a putut accepta necondiționat.

Un alt exercițiu util pentru Pauline a fost să scrie lucrurile care îi plăceau la ea. La început i-a fost foarte greu. Mi-a explicat că i se părea artificial și că nu credea în ce scria, dar a fost totuși dispusă să o facă. Am discutat apoi cum ar putea să fie mai drăguță cu ea însăși pentru a-i fi

întărită autoacceptarea. A început să se ducă la o casă de sănătate, unde se simțea răsfățată. Pe urmă a cerut ajutorul familiei, ceea ce a grăbit considerabil sfîrșitul independenței ei. Pauline continuă să-și amintească zi de zi cît e de importantă autoacceptarea, și acum, cînd a încetat să se sacrifice, se simte foarte împăcată.

Pași către autoacceptare

1. Scrieți-vă o scrisoare voua înșivă, care să vă vindece și să vă elibereze de orice judecăți sau forme de sacrificiu. Pregătiți-vă mental, devenind dispuși să vă iertați pentru felul în care v-ați simțit și v-ați tratat în trecut. Ar trebui să încheiați cu un angajament – cel de a vă accepta.

2. Relaxați-vă. Vorbiți-vă cu bunăvoință, tratați-vă cu bunăvoință, răsplătiți-vă pentru că sînteți voi înșivă. S-ar putea să vi se pară ciudat sau artificial la început, deoarece vă raportați altfel la voi înșivă. Insistați. Dacă vă simțiți vinovați, crezînd că nu meritați să fiți buni cu voi înșivă, învățați să răspundeți acestei credințe cu un zîmbet. Este doar felul eului de a încerca să vă mențină pe calea sacrificiului.

3. Exersați în oglindă. Ce vedeți cînd vă uitați în oglindă? Frumusețea, strălucirea și inocența voastră, sau judecățile despre sine, autoevaluările? Petreceți un minut pe zi privindu-vă în oglindă și spunîndu-vă că vă acceptați. Parcurgeți-vă toate părțile corpului, acceptîndu-le pe rînd. De exemplu: «Îmi accept părul», «Îmi accept pieptul», «Îmi accept picioarele». De fiecare dată cînd simțiți o judecată de valoare ieșind la suprafață, zîmbiți și concentrați-vă pe autoacceptare. Însăși disponibilitatea de a face exercițiul va fi o experiență vindecătoare.

4. Scrieți pe mai multe cartonașe «Mă accept necondiționat» și puneți cartonașele peste tot, ca să vă aduceți aminte – în geantă sau în portofel, pe bordul mașinii, la oglinda din baie, pe ușa frigiderului sau într-un sertar al biroului. Toți avem nevoie să ni se reamintească.

5. Extindeți acceptarea asupra celorlalți. Acceptîndu-i pe ceilalți, te accepți pe tine. Cînd îi judeci pe ceilalți, te judeci

pe tine. Data viitoare cînd intrați într-o cameră plină de lume, observați judecățile de valoare pe care le faceți. Asta vă separă de ceilalți și este, pe deasupra, modul în care vă apărați de judecățile celorlalți. Alegeți conștient să acceptați oamenii din încăpere și observați cum vă simțiți. Inima vi se va deschide, vă veți simți legați de ei și în siguranță.

Nu mai faceți comparații

În toată lumea, nu mai e nimeni ca mine.
Virginia Satir

Virginia Satir, specialistă în psihoterapia de familie, captează esența unicității noastre ca ființe umane. Ea scoate în evidență faptul că orice credem, spunem sau facem este autentic pentru că numai noi alegem acel lucru. Și totuși, chiar dacă știm că nu mai e nimeni ca noi pe lume, cedăm tentației de a ne compara cu ceilalți. Acesta e tipul de comparație pe care se bazează lipsa stimei și a încrederii de sine. Indiferent de etapa din viață în care vă aflați, vor exista oameni care par a fi mai jos sau mai sus decît voi. Să te compari cu oameni aflați aparent mai jos îți crește pe moment stima de sine, în timp ce, dacă te compari cu oameni aflați aparent mai sus, îți va scădea pe moment stima de sine. Oricum, comparația cu ceilalți te slăbește și te îndepărtează de sinele tău adevărat.

Cele mai obișnuite exemple sînt să-ți compari relația de cuplu, statutul la serviciu, poziția financiară sau stilul de viață cu ale celor din jur.

Ferește-te de sindromul «găina vecinului face ouă mai multe».

E ușor să capeți sindromul «găina vecinului face ouă mai multe». Crezi că viața ta ar fi mai fericită dacă ai avea altă relație de cuplu, o slujbă nouă, mai mulți bani sau dacă

ai trăi în alt mediu. Cînd crezi asta, ieşi pe moment din poziţia de putere personală, care aparţine prezentului.

De curînd am jucat tenis cu un partener nou. Cînd i-am povestit despre activitatea mea la Proiectul Fericirii, mi-a spus că el e un om fericit. L-am întrebat ce a contribuit la fericirea sa şi mi-a răspuns: «Nu mă compar cu alţii.» A descris asta ca pe un joc de tenis: alergi înainte şi înapoi, dorind mereu să cîştigi, dar atunci cînd cîştigi începe să te preocupe următorul meci. Nu ai linişte şi nici o bucurie de durată.

Ca să te dezbari de obiceiul comparaţiei e important să începi să-ţi apreciezi unicitatea şi calităţile personale. În asta constă adevărata stimă de sine, în a te preţui *acum*. Dacă ţi se pare jenant să te concentrezi pe calităţile care te fac unic, e foarte bine: înseamnă că te deplasezi în afara zonei tale de confort. Dacă îţi apreciezi singur calităţile, le e uşor şi celorlalţi să te aprecieze. Altfel vei tinde să îndepărtezi complimentele, crezînd că nu eşti demn de ele.

Exerciţiu

Reflectaţi asupra următoarelor afirmaţii, alcătuite pentru a vă ajuta să vă repoziţionaţi mental:

- **Ceea ce îmi place la mine este...**
- **Ceea ce apreciez la mine este...**
- **Calităţile mele sînt...**
- **Felul în care îi ajut pe ceilalţi este...**

Luminaţi-vă!

Îngerii pot zbura fiindcă se simt cu inima uşoară.

G. K. Chesterton

Capacitatea de a fi veseli şi relaxaţi vă conferă în viaţă un sănătos simţ al perspectivei. Nu veţi mai fi atît de absor-

biți de voi înșivă și veți putea să înfruntați încercările de pe drumul vostru. Cum spune vechea zicală: «Cei care pot rîde de ei înșiși nu vor înceta niciodată să se distreze!» Problema este că am învățat atît de bine să ne luăm în serios, încît ni se pare un act iresponsabil să ne luminăm la față și să rîdem de noi înșine.

Una dintre primele întrebări la care îi rog să se gîndească pe participanții la seminariile mele este: «Vrei să fii genul de persoană care luminează o încăpere cînd intră sau cînd iese?» În sondaje, una dintre calitățile cele mai apreciate de oameni este simțul umorului. Asta nu înseamnă că trebuie să fii un măscărici, dar a-ți dezvolta capacitatea de a te lumina este un bun punct de plecare.

Cînd ești în întuneric, studiază lumina, nu întunericul.

Marele dar al umorului este că te încurajează să te privești pe tine însuți într-o altă lumină. Dacă te-ai identificat serios cu credințele negative ale eului, a căuta bucuria interioară este o experiență vindecătoare.

Am lucrat cu o clientă pe nume Mary, a cărei capacitate de a se lumina privindu-se pe sine s-a dovedit punctul de cotitură în evoluția ei. Fusese marcată de divorțul părinților cînd era mică și jurase că așa ceva nu li se va întîmpla copiilor săi. Momentul în care Mary a descoperit că soțul o părăsise pentru o altă femeie a fost devastator. Avea doi copii mici și cea mai mare teamă i se împlinise. Cînd teama a preluat controlul, tot ce putea face era să se învinovățească și să se considere o mamă și o soție de nimic. S-a simțit inutilă și incapabilă să-și mai îndeplinească treburile obișnuite. Era tensionată, căci trebuia să aibă grijă de copii care deveniseră dificili ca urmare a trădării tatălui lor.

La una dintre ședințele noastre, Mary a suferit o transformare bruscă: fără vreun motiv vizibil, a început să rîdă. Astfel s-a eliberat de o imensă tensiune și teamă și a căpătat

o nouă perspectivă. Pentru prima dată a încetat să se învinovățească pentru divorț și a început să vadă cît de bine se descurca. Și-a conștientizat devotamentul pentru copii și a descoperit că propria ei experiență îi poate ajuta. A observat că dacă se ducea acasă cu inima mai ușoară îi molipsea și pe ei și puteau începe să-și reconstruiască viața cu oarecare speranță și optimism.

Primul pas către o inimă mai ușoară este să te vezi altfel pe tine însuți. Iar secretul «luminării» e acceptarea de sine. O dată ce ai făcut cîțiva pași către autoacceptare, începi să observi că zîmbești mai mult și judeci mai puțin.

A fi autentic

Resimți adevărata stimă de sine doar cînd ești credincios ție însuți. În aceeași măsură în care îți negi sinele autentic, vei suferi de zbucium interior. Poate părea riscant să fii autentic dacă ești obișnuit să joci roluri și să porți diferite măști în viață. Pînă la urmă vei supraviețui întîlnirilor stresante, dar nu vei avea acces la celelalte, împlinitoare, dacă nu ești credincios ție însuți.

Pe la douăzeci de ani mă aflam în America, unde participam la un program de pregătire pentru conducerea de seminarii. Unul dintre exerciții era să prezentăm materiale partenerilor noștri, care le comentau. Dacă ați avut vreodată parte de critici constructive venite de la colegii voștri, știți că poate fi o experiență extraordinară! Mă descurcam bine, pînă cînd cineva a spus că parcă eram un cameleon. Nu l-am luat în seamă, zicîndu-mi că eram cinstit și deschis, iar dacă ei nu puteau vedea asta, era problema lor! Dar comentariul mi-a rămas întipărit în minte și n-am putut scăpa de senzația că poate nu eram atît de autentic pe cît credeam. M-am gîndit mult la observația aceea și am realizat că devenisem atît de priceput în a-mi pune o mască și a părea așa cum cre-

deam că vor *alții* să fiu, încît îmi pierdusem autenticitatea. În final le-am fost recunoscător colegilor mei fiindcă, deși nu fusese prea plăcut în primul moment, mă împinseseră către sinele meu real.

Există tentația să renunți la sinele tău autentic pentru a avea succes exterior. Te conformezi imaginilor din reviste și din campaniile de publicitate ca să ai sentimentul că faci parte din ceva. La serviciu faci compromisuri pentru a te simți acceptat, iar în relațiile tale joci teatru pentru ca oamenii să te placă. Aud adesea spunîndu-se că e imposibil să fii tu însuți, dar există exemple extraordinare de oameni care au reușit. Conducători precum Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela și Dalai Lama au schimbat ideea de putere prin autenticitatea lor și atașamentul față de propriile convingeri. Nu trebuie să conduci lumea ca să fii autentic, dar vei conduce în lumea ta dacă îți ești credincios ție însuți.

A juca diverse roluri este periculos pentru că îți poți pierde sentimentul sinelui propriu, al sinelui veritabil. Începi să te simți despărțit de sufletul tău și ți se poate părea că trăiești o viață care nu-ți aparține. Semnele prevestitoare ale acestei dinamici sînt lipsa de reactivitate emoțională, epuizarea, senzația de gol interior; poți părea tensionat, cu nervii la limită și defensiv în preajma oamenilor; nu te mai bucuri de viață, te limitezi la gesturile de rutină ale existenței.

Dacă aveți aceste simptome, e timpul să vă redescoperiți sinele autentic. Este un proces de iluminare care vă va face să vă simțiți vii, împliniți și siguri de sine. E ca atunci cînd cureți foile unei cepe: la mijloc ești tu, cel real, și în timp ce cureți s-ar putea să-ți curgă cîteva lacrimi, pe măsură ce reintri în legătură cu tine, cel adevărat.

Am văzut cum multe vieți se schimbau în bine pe măsură ce persoanele deveneau mai sincere și mai autentice. Un client al meu, Keith, era nemulțumit la serviciu. Accep-

tase o slujbă pentru că înțelesese că va deveni director de marketing în doi-trei ani. Cînd venise momentul, și-a dat seama că ceilalți directori tărăgănau lucrurile și nu își țineau promisiunea. Deși Keith avea un post bine plătit, simțea că nu e sincer cu sine rămînînd acolo. A hotărît să demisioneze, deși nu avea o altă slujbă în perspectivă. Plecînd, a reușit să descopere ce voia cu adevărat – să aibă o afacere proprie. Nu i-a fost ușor la început, dar, rămînînd credincios sieși, a izbutit pînă la urmă să construiască o firmă de marketing prosperă.

Clare, altă clientă, visa să devină o jurnalistă veritabilă. Colabora cu cîteva ziare și își completa venitul printr-o altă slujbă, care nu-i plăcea. După ce s-a analizat îndelung, a găsit în sfîrșit curajul de a rămîne numai în jurnalistică. Se temea că nu va găsi de lucru și nu știa dacă va avea cu ce să-și plătească facturile. Și-a pus pe hîrtie ideile și le-a trimis editorilor cu care dorea să lucreze. Încet, dar sigur, a început să primească oferte. Ba chiar a ajuns în punctul în care primea atîtea oferte încît a trebuit să refuze o parte ca să-și poată păstra echilibrul în viață!

Sue e alt exemplu strălucit de persoană care a avut puterea de a fi autentică. A venit să mă consulte pe cînd trecea printr-un divorț dureros. Trădată de soțul ei, rămăsese cu sentimente intense de furie și umilință. Sue se frămîntase ani în șir, încercînd să fie credincioasă sieși, în căsnicie și simțea că se sacrificase pentru a-și mulțumi soțul. Era hotărîtă ca de acum încolo să fie autentică. La șase luni după despărțire, a renunțat la slujba ei pretențioasă și stresantă pentru că nu mai suporta programul lung și epuizant. Încercase să facă ceea ce trebuie, nu ceea ce îi trebuia ei. Visul ei era să trăiască în Israel, acolo îi rămăsese inima. Să plece în Israel reprezenta un mare pas pentru Sue, de vreme ce astfel se îndepărta de copiii ei (acum adulți) și de Anglia cea familiară. A intrat într-un program de imigrație care a

durat șase luni, învățînd limba și cultura de acolo. Deși a avut dificultăți la început, faptul că trăia autentic a făcut-o să aibă un sentiment de pace și de relaxare pe care îl crezuse pierdut pentru totdeauna.

Gîndiți-vă la domeniile din viața voastră în care simțiți că ați putea fi mai autentici. Fie că e vorba de relațiile personale, de muncă sau de stilul de viață în general, curajul de a identifica acele domenii este un mare pas înainte. Asta nu înseamnă că trebuie să-ți schimbi viața dintr-o dată. Cea mai eficientă schimbare vine din interior, astfel că, pe măsură ce devii mai autentic, viața ți se schimbă în consecință.

Secretul autenticității este să-ți asculți și să-ți urmezi intuiția, care te conduce spre deciziile și acțiunile corecte. A fi cinstit cu tine însuți este o eliberare. Cum mi-a spus cîndva un prieten: «Dacă nu vrei să-ți rupi gîtul, nu mai face nimic în viață!» Dacă porți măști ca să treci prin viață nu vei resimți împlinirea pe care o cauți. Cînd îți dai măștile la o parte, adevăratul tău sine se dezvăluie spre binele tuturor.

A hotărî să te iubești

Dacă pentru o zi, pentru o oră, ai putea avea pe dată ceva, cel mai important lucru ar fi să iubești.
Feodor Dostoievski

Să trăiești în Sinele Superior înseamnă să hotărăști să te iubești. Este o decizie conștientă pe care trebuie s-o luăm regulat, pentru că angajamentul de a ne iubi ne este pus la încercare toată viața. Într-o dimineață m-am trezit puțin deprimat. Nimic nu mă făcuse să mă simt așa, deși Leeds United pierduse meciul în seara dinainte! Am hotărît să fac un pic de jogging ca să-mi încep ziua mai relaxat. În timp

ce alergam, mi-am dat seama că sentimentele mele se datorau propriilor mele judecăți de valoare despre mine. Eram prizonierul eului și m-am surprins gîndindu-mă «Nu sînt suficient de bun» și «Nu am suficiente realizări». Cînd am observat această alunecare din Sinele Superior, am reparat-o, hotărînd încă o dată să mă iubesc.

Ajungînd acasă, m-am simțit mai relaxat și cu mintea mai clară. M-am urcat în mașină, am lăsat-o pe soția mea Veronica la serviciu, și apoi m-am oprit să cumpăr niște vopsea pentru casă. La un minut după ce parcasem în ceea ce crezusem că este un spațiu oficial de parcare, am primit o amendă. Apoi, cînd am ajuns acasă, cutia de vopsea s-a răsturnat în mașină, capacul i-a căzut și vopseaua albă a curs peste tot scaunul din față! Puteam face două lucruri. Ori mă condamnam și consideram ce se întîmplase o dovadă că nu sînt suficient de bun, ori vedeam același lucru ca pe o ocazie să-mi întăresc angajamentul de a mă iubi și să învăț cum să țin în picioare o cutie de vopsea!

Adesea, cînd ne aflăm într-un punct de cotitură și am putea alege iubirea în locul fricii, viața noastră ni se pare un haos. Cînd sîntem gata să ne angajăm să vedem adevărul despre noi înșine, lumea pare să ne ofere o grămadă de ocazii de a ne reîntoarce la vechiul nostru mod de gîndire. Justine a venit să mă consulte într-un moment de schimbare majoră pentru ea. Își conducea propria companie, care în nouă luni nu reușise să obțină nici măcar un contract. Afacerea se bucurase mai înainte de succes, iar Justine era dezorientată. Compania era pe punctul de a da faliment și ea căuta investitori, dar nu era sigură ce avea de făcut mai departe.

Justine cunoscuse de curînd un bărbat care locuia în Europa și se îndrăgostiseră unul de celălalt. Relația era foarte bună, dar afacerea lui era într-un moment de cumpănă și pretindea tot timpul și atenția lui. Nu părea să existe vreo

rezolvare evidentă. Justine vorbise cu cineva din familie, care credea că, dacă ea ar rămîne în Anglia și ar atrage investitori, în doi ani compania ar valora 2-3 milioane de lire, așa că ar fi fost o nebunie să părăsească totul acum, după atîtea eforturi. Gîndindu-se mai bine, Justine și-a dat seama că nu mai punea pasiune în afacerea ei. Ideea de a-și petrece alți doi ani punînd compania pe picioare i se părea o condamnare la închisoare. Nici măcar gîndul de a obține cîteva milioane de lire nu o atrăgea.

Cînd am discutat ce simboliza compania pentru ea, mi-a spus că nevoia de a plăcea, de a căpăta aprobarea celorlalți și de a munci din greu o împinsese de la spate atîția ani. Acum, deodată, putea alege. Avea o relație care îi oferea iubire, liniște, prietenie și sprijin. Era sfîșiată între cele două. Am ajutat-o să vadă că adevărata soluție se afla în interiorul ei și că era timpul să-și urmeze inima. Niciodată nu se considerase suficient de bună și se bizuise pe alți oameni și pe realizările ei ca să obțină respectul pe care-l căuta. Justine și-a dat seama că hotărîrea trebuia să aibă la bază decizia de a se iubi pe sine. Consecința a fost că și-a vîndut afacerea și a plecat la viitorul ei soț.

Este un mare act de curaj să ne iubim pe noi înșine. Majoritatea mesajelor pe care le primim de la lume sînt împotriva iubirii întoarse spre sine. Eul consideră această formă de iubire arogantă, egoistă și egocentrică. Ne convinge că nu meritäm să ne iubim. Ne spune că nu sîntem suficient de buni, că nu am făcut destul și că nu am suferit destul. Cuvîntul «iubire» aproape că a devenit un cuvînt indecent. Este lucrul după care toți tînjim în viață, dar înaintea căruia ridicăm bariere, ca nu cumva să-l primim.

Am văzut un documentar despre viața unei celebre cîntărețe pop. Tocmai părăsise o trupă de succes și își refăcea cariera și viața. Mesajul subînțeles era că, în ciuda celebrității, a norocului și a succesului exterior, continua să tînjească

după dragoste şi să se simtă nemulţumită. Iată un exemplu clasic de persoană care se străduieşte să fie iubită de toată lumea, înainte să se iubească ea pe sine.

Cînd motivaţia de a face ceva, orice, îţi este guvernată de nevoia de a fi iubit de ceilalţi, sigur vei fi dezamăgit pînă la urmă. Cînd te iubeşti cu adevărat nu mai ai nevoie să cauţi iubirea în afară. Hotărîrea de a te iubi pe tine însuţi îţi vindecă teama şi te pune în legătură cu Sinele tău Superior.

Îmi dau seama că e mai uşor de spus decît de făcut. Iată cîteva principii după care să vă călăuziţi.

Să ai dorinţa de a te iubi. Cînd nutreşti o dorinţă, ai în acea dorinţă şi mecanismul de a o împlini. În loc să te frămînţi *cum* să te iubeşti, concentrează-te pe dorinţa de a te iubi. Gîndeşte-te: nu-ţi aminteşti un moment în care ţi-ai dorit cu putere ceva şi acel lucru s-a materializat? Evident, există dorinţe care pot fi îndeplinite pe loc, de exemplu să mănînci o îngheţată, să telefonezi unui prieten, să citeşti o carte. Dar există şi dorinţe care se cultivă şi se dezvoltă cu multă grijă şi răbdare, ca de pildă să scrii o carte, să înveţi o limbă străină, să faci un proiect. Aici planificarea, pregătirea şi implicarea întăresc dorinţa. Deci cu cît devii mai implicat în actul iubirii de sine, cu atît dorinţa ta se va întări.

Hotărăşte conştient să te iubeşti. Toate schimbările încep cu o decizie. Cînd iei decizia să te iubeşti pe tine însuţi, nu te mai concentrezi asupra autoevaluării, ci asupra bunăvoinţei faţă de sine. Puterea ta personală constă în hotărîrea de a te iubi. Nimeni nu poate lua această hotărîre în locul tău. Oamenii te pot încuraja, cărţile şi seminariile îţi pot da informaţii, dar, în final, decizia e în mîinile tale.

Cere ajutor. Este important să-ţi mărturiseşti dorinţa celor care te vor sprijini. Cere-le să te urmărească şi să vadă cum te descurci. E bine să-ţi găseşti un «tovarăş» – cineva

care este și el hotărît să se iubească pe sine. Vă veți împărtăși gîndurile și sentimentele pe măsură ce vă întăriți iubirea de sine.

Concentrează-te pe ceea ce iubești deja la tine. Ce ți se întîmplă mai des – să te concentrezi pe ceea ce-ți place la tine sau pe ceea ce nu-ți place? Cei mai mulți dintre noi am fost condiționați să căutăm ceea ce *nu* ne place la noi, în speranța că vom corecta acel ceva. S-ar putea să ai o senzație neplăcută cînd începi să te concentrezi pe ceea ce *îți place* la tine: de exemplu, zîmbetul tău, compasiunea pentru ceilalți sau simțul umorului.

Amintește-ți de iertare. De cîte ori ai gînduri negative despre tine, hotărăște să te ierți. Iertarea este o rețetă a iubirii de sine. Prin iertare, dai iubirii tale dreptul de a exista.

Decide să te accepți așa cum ești. Cînd te accepți, te iubești. Acceptarea este disponibilitatea de a nu te mai lupta cu tine însuți, de a capitula. Vei simți ușurare, te vei simți împăcat și vindecat. Gîndiți-vă cum se poartă oamenii cu animalele lor de casă. Acestea nu pot greși niciodată și ei le acceptă necondiționat. Tratează-te ca pe animalul tău preferat: ai grijă de tine, iubește-te, acceptă-te.

Fii bun cu tine. Te surprinzi vreodată că ești dur cu tine însuți? Adesea sîntem atît de duri cu noi înșine încît, dacă am trata pe cineva așa cum ne tratăm pe noi, n-am mai avea prea mulți prieteni! Să fii bun înseamnă să-ți acorzi atenție și să respecți felul în care te simți. De exemplu, dacă te simți epuizat și obosit, îngăduiește-ți să te odihnești. Dacă ai nevoie de sprijin moral, cere-i unui prieten să te asculte.

Să dăruiești dragoste = să primești dragoste. Oferindu-ți ție iubire, vei oferi în mod firesc iubire și altora și,

dăruind iubire, vei primi iubire de la alții. Credința că iubirea de sine e egoistă este o greșeală. Iubirea de sine e, dimpotrivă, altruistă: înseamnă că ai iubire mai multă de oferit. Într-o lume plină de suferință, durere și tragedii, nu există dar mai mare decît dragostea ta. Iubirea vindecă, așadar iubirea ta pentru tine însuți este o forță vindecătoare în această lume.

Următorul pas

Pentru a-ți cunoaște sinele este esențial să fii puternic din punct de vedere emoțional. Asta e temelia pe care te sprijini pentru a înfrunta stresul, anxietatea și depresia, atît de prezente în societatea modernă. Următorul capitol vă oferă instrumentele cu care vă puteți dezvolta bunăstarea emoțională.

Capitolul 2

Bunăstarea emoțională

Viața poate părea un fel de *montagne-russe* emoțional, cu care urcăm pe culmi într-o clipă numai ca să ne prăbușim în următoarea. Tînjim după echilibrul emoțional, dar ne e greu să-l găsim. În activitatea mea terapeutică, am observat că una dintre cele mai mari probleme ale oamenilor este să cadă la înțelegere cu sinele lor emoțional. Am fost crescuți într-o cultură care se teme de onestitatea emoțională (asta însemnînd să fii conștient de sine și cinstit în privința sentimentelor tale), ceea ce ne-a împiedicat să ne maturizăm pînă la capăt. Cele mai multe probleme își au rădăcinile într-un conflict emoțional și, dacă îl putem rezolva pe acesta, problema dispare. Cred că dependența de băutură, de fumat, de droguri, de jocurile de noroc sau de muncă este profund influențată de starea noastră emoțională; și cred că prin vindecarea emoțională asemenea dependențe ar fi eliminate. Multe conflicte din relația de cuplu sînt și ele rezultatul unor

tipare emoționale personale nerezolvate. Cînd aceste tipare sînt înlăturate, pacea revine în relație.

Starea noastră emoțională naturală este una de armonie și bunăstare. De fiecare dată cînd nu trăiești bunăstarea emoțională trebuie să reflectezi asupra ta. Pe vremuri, cînd eram furios, obișnuiam să-mi reproșez faptul că mă simțeam așa, și asta doar sporea intensitatea furiei inițiale în loc s-o elimine. Acum văd în furie șansa de a învăța ceva și de a mă maturiza. O percep ca pe un semnal de avertizare care-mi spune că sînt în dezechilibru.

Ca să te concentrezi asupra bunăstării tale emoționale, e important să-ți recunoști moștenirea ereditară și temperamentul. Aducîndu-le în ecuație, vei avea mai multă compasiune pentru felul în care te simți. De exemplu, soția mea Veronica are un temperament foarte echilibrat, ceea ce o ajută să fie în mod firesc bine dispusă, aproape întotdeauna. Eu am o structură mai zbuciumată și trec în același interval de timp printr-o gamă mai variată de stări. Faptul că am învățat să ne înțelegem și să ne acceptăm diferențele ne-a ajutat în maturizarea relației noastre.

Totuși, temperamentul nu este un destin emoțional. Îngrijit cu afecțiune și îndrumat astfel încît să-și cultive abilitățile emoționale, un copil timid poate ajunge un adult mai stăpîn pe sine, iar un copil temător poate învăța să fie mai calm. Capacitățile noastre emoționale nu sînt imuabile și pot evolua prin învățare. Chiar dacă am ieșit de mult din copilărie, putem contribui în mod activ la dezvoltarea bunăstării noastre emoționale.

Vindecarea emoțională este posibilă

Vindecarea noastră stă în convingerea că *ne putem* influența starea emoțională prin alegerile pe care le facem ca răspuns la sentimentele noastre. Știu din proprie experiență că vindecarea emoțională presupune patru etape principale:

Conștientizarea emoțională. Capacitatea de a-ți recunoaște sentimentele pe măsură ce apar înseamnă că poți reacționa la ele conștient și creativ. Incapacitatea de a-ți observa sentimentele duce la reacții negative sau neadecvate.

Acceptarea emoțională. Capacitatea de a-ți accepta sentimentele îți conferă libertate emoțională. În loc să le judeci, considerîndu-le pozitive sau negative, poți învăța și te poți maturiza cu ajutorul lor, ceea ce îți sporește competența emoțională. Refuzul de a accepta anumite sentimente perpetuează dispoziția neplăcută în care te afli.

Eliberarea de tipare emoționale. Un tipar emoțional este un sentiment ce se repetă, rămas nerezolvat din trecut. Asemenea sentimente îți influențează comportamentul, cu efect asupra vieții tale și relațiilor cu ceilalți. A te elibera de tipare emoționale înseamnă să poți reacționa la evenimente în mod constructiv.

Încrederea emoțională. Capacitatea de a-ți alege sentimentele contribuie la succesul tău. Poți alege, de exemplu, să-ți dezvolți empatia și compasiunea în relația de cuplu, motivația la serviciu, bucuria în viață.

Să cercetăm acum fiecare principiu mai în detaliu.

Conștientizarea emoțională

Ascultați-vă sentimentele, ele vă spun ceva! Am un fin, Zach, de șase ani, cu un superb păr blond și cu ochi mari, căprui. E o bucurie să-mi petrec timpul cu el pentru că n-a încetat să-și asculte sentimentele. Iată de ce este în mod natural vioi, fericit și afectuos. Într-o duminică, fiind invitați de mama mea la prînz, Zach a exclamat în mijlocul conversației celor cinci adulți din jurul lui: «Vreau să vă spun ceva pentru că mă simt dat deoparte!» Și apoi s-a băgat în conversație. Toți i-am admirat capacitatea de a ști ce simte și de a exprima asta.

Ca adult, dacă ai tendința de a-ți judeca, analiza, reprima, evita, intelectualiza sau nega sentimentele, vei încerca mereu să faci ceva cu ele. Cînd ți le asculți pur și simplu, poți învăța și evolua cu ajutorul lor.

Sentimentele trebuie simțite. Prin natura lor, sentimentele vor să fie simțite. Cînd îți simți sentimentele, ele trec. Cînd le reprimi, ele se blochează. Întotdeauna stîrnesc rîsul în seminariile mele cînd imit un englez care exclamă: «O, Doamne, parcă simt ceva!» Buza de sus rigidă, marcă a culturii britanice, ne asigură că am fost cîndva maeștri în reprimarea sentimentelor. Asta contrastează cu stilul american de «hai să lăsăm totul la vedere!», care poate duce la o veritabilă indulgență emoțională. Calea de mijloc este să-ți asculți sentimentele, să le simți și să alegi un răspuns plin de iubire.

Am lucrat cu un client pe nume Bernard, un cîntăreț și un compozitor talentat. Compusese muzică foarte bună, dar simțise că nu-și împlinește potențialul în carieră din cauza unor sentimente copleșitoare de teamă. Nu-i plăcea asta,

drept care a început să ia droguri și apoi a renunțat la muzică. De-a lungul terapiei a devenit conștient de dinamica în care fusese prins și a ales să asculte ce îi spunea teama sa. A aflat că reprezenta o poartă spre creativitate și că, dacă o accepta, l-ar fi motivat să-și realizeze aspirațiile. În loc să se opună fricii, Bernard a început să se bucure de ea. Ea însemna că e angajat într-un proces creator și că putea să-și reia cariera muzicală.

Eu însumi am făcut un progres remarcabil în ascultarea sentimentelor cînd am mers prima oară prin foc. Participam la un seminar al lui Tony Robbins, bine cunoscutul specialist în tehnici motivaționale. M-am dus acolo fără să am idee ce urma să se întîmple. Abia cînd am ajuns am descoperit că la acel prim seminar trebuia să păşim pe cărbuni aprinşi! Am intrat în panică şi am vrut să plec. Din fericire, simțul curiozității (și faptul că nu voiam să-mi pierd banii) și-a spus cuvîntul și am hotărît să văd ce-mi spuneau sentimentele. Sentimentul de frică era ecoul a ce se întîmpla în viața mea în acel moment: pornisem o afacere nouă, dar nu eram sigur că trebuie să acționez conform ideilor mele. Eram blocat, nu mergeam nici înainte, nici înapoi. După cinci ore de pregătire pentru mersul prin foc, antrenîndu-mi concentrarea și învățînd să-mi amplific puterea emoțională, am mers pe cărbuni aprinşi. Am văzut că teama mea era de fapt «entuziasm deghizat» și că, simțind-o și făcînd pașii, reuşisem ceva despre care crezusem la început că nu-mi stă în puteri.

Începeți să vă vedeți sentimentele dificile ca pe luminile de avertizare de la bordul mașinii. Atunci cînd încep să clipească, vă anunță că este momentul să le ascultați. Dacă duceți o viață activă, plină de treburi, ar trebui să vă faceți mai întîi un program. De aceea sînt importante consilierea personală și terapia. A face psihoterapie e ca și cum ți-ai duce mașina la service. Deși s-ar părea că înghite timp prețios și bani, pe termen lung o mașină îngrijită te va servi mai bine. Același lucru se întîmplă cu sentimentele. Dacă

nu le acorzi atenția necesară, consecințele pot fi mai costisitoare decît investiția făcută pentru a-ți spori conștientizarea emoțională.

Cînd Dan a venit prima oară la mine, n-a făcut decît să-mi repete toată ședința că n-are timp și bani pentru terapie. Am stat și l-am ascultat și, pînă la sfîrșitul ședinței, și-a dat singur seama ce încercau să-i transmită acele sentimente. A realizat că de mic, ori de cîte ori dorea să-și mărturisească sentimentele, părinții îi spuneau că sînt extrem de ocupați și n-au timp să-l asculte. Dan și-a dat seama că internalizase acest tip de răspuns, și acum, ca adult, și-l aplica lui însuși. Pe măsură ce își aducea sentimentele în prim-plan, își recăpăta bunăstarea emoțională.

Un exemplu clar de importanță a conștientizării sentimentelor s-a înregistrat în cursul cercetărilor doctorului Bernie Siegel privind bolnavii de cancer. Siegel a descoperit că cei care frecventau grupuri de sprijin trăiau, în medie, considerabil mai mult decît cei care nu frecventau asemenea grupuri. Se pare că această capacitate de a-ți asculta sentimentele și a te exprima, în timp ce alții le ascultă, este prin ea însăși o formă de vindecare.

Ce poți simți poți vindeca. Participarea la ședințe de psihoterapie nu este singura cale de a-ți asculta sentimentele. Un mod eficient de a-ți dezvolta o relație sănătoasă cu propriul sine este să ții un «jurnal al sentimentelor». Dedicați-vă 15 minute pe zi ca să scrieți ce simțiți. S-ar putea să vă fie destul de greu, căci mintea analitică va vrea să înfrumusețeze ori să înțeleagă ce așterneți pe hîrtie. E important să scrieți în stilul «flux continuu». De exemplu: «Mă simt epuizat, nu vreau să scriu ce simt, e plicticos... Vreau să mă duc să dau drumul la televizor și să nu mă mai gîndesc la sentimentele mele. Oricum, n-ar trebui să mă preocupe sentimentele mele, și acest exercițiu mă face să nu mă simt în largul meu. Nu știu ce o să descopăr și nu sînt sigur ce bene-

ficiu voi avea. Poate n-or să-mi placă sentimentele mele sau o să mi se pară jenante. Mă gîndesc la înghețata de ciocolată din frigider, poate ar trebui să mă duc și să mă răsfăț, dar asta m-ar face doar să mă simt vinovat! Nu, trebuie să stau aici și să scriu mai departe...»

A ține un jurnal al sentimentelor este un mod constructiv de a-ți descoperi sau recupera bunăstarea emoțională. Pe măsură ce vă dezvoltați această abilitate, veți începe să observați anumite tipare. Poate aveți tendința să vă îngrijorați prea mult: orice vi s-ar întîmpla, vă îngrijorați, chiar dacă nu există nici un motiv. Sau poate aveți tendința să vă simțiți mereu vinovați ori furioși. Jurnalul vă ajută să vă dezbărați de asemenea tipare emoționale. În anumite zile s-ar putea să vă simțiți împăcați, bucuroși și fericiți: a scrie despre aceste sentimente este la fel de util ca a vă înregistra emoțiile negative.

Cînd și-a început jurnalul, Alex a trecut și prin momente de rezistență, și de entuziasm. Dorea să-și dezvolte o relație complexă cu propriile sentimente, fiindcă în relația cu femeile principala lui problemă era lipsa de comunicare. Alex s-a hotărît ca scrisul în jurnal să fie primul lucru cu care să-și înceapă ziua. Scria despre visele avute noaptea, despre sentimentele din ziua anterioară și despre speranțele și temerile din acea zi. Jurnalul îi îngăduia să-și redescopere sentimentele, astfel că a început să se poată pune în locul altora și să învețe ce înseamnă empatia.

Acceptarea emoțională

Nu există sentiment negativ. Mai demult îmi doream să trăiesc într-o permanentă stare de extaz, încîntare, fericire, seninătate și pace. De cîte ori aveam emoții precum teama, furia, tristețea, depresia, frica sau anxietatea, mă simțeam

nemulţumit de mine însumi şi tînjeam să revin la sentimente mai plăcute. Credeam că aceste emoţii sînt negative. Imediat ce etichetezi ceva ca negativ, ai emis o judecată de valoare. Să numeşti o emoţie «negativă» sugerează că e ceva în neregulă cu acea emoţie şi că ar trebui să scapi de ea. Mi-am petrecut mulţi ani din viaţă încercînd să scap de aşa-zisele mele emoţii negative. M-am dus la seminarii pe tema furiei ca să mă eliberez de furie şi la seminarii pe tema puterii ca să mă vindec de frică. Dar, oricît m-aş fi străduit, tot mai aveam sentimente de furie şi de frică. Nu vreau să spun că acele seminarii n-au fost bune de nimic. Ele m-au învăţat că nu există sentiment negativ şi că a te chinui să scapi de aşa ceva nu e neapărat cea mai eficientă cale.

Avînd această revelaţie, am început să-mi accept sentimentele. Decît să le împart în negative sau pozitive, am hotărît să le privesc altfel. Cînd îţi accepţi emoţiile, le transmiţi dragoste şi iertare.

Înveţi cel mai uşor să-ţi accepţi sentimentele cu ajutorul meditaţiei. Există o formă de meditaţie, «meditaţia de numire», în cursul căreia denumeşti sentimentele pe care le întîlneşti. În felul acesta, le clarifici şi le înţelegi mai bine. Începi să-ţi observi emoţiile, detaşîndu-te astfel de curentul emoţional prin care treci. Cu ajutorul acestei tehnici înveţi mai ales să-ţi stăpîneşti emoţiile dificile, pentru că simplul fapt de a le da nume îţi dă putere asupra lor. În culturile antice, şamanii au descoperit că numind ceva de care te temi stăpîneşti teama. Cînd accepţi frica, energia acesteia se risipeşte.

Meditaţia de «numire»

Începeţi prin a sta confortabil, în poziţie ridicată. Concentraţi-vă pe respiraţie. Cu fiecare răsuflare, numiţi ceea ce faceţi – «inspir, expir» –, ceea ce vă ajută să nu vă zboare mintea la altceva. Continuaţi astfel cîteva minute, pentru sta-

bilizare. Începeți apoi să observați orice emoții care ies la suprafață. Puteți simți, de exemplu, furie, neliniște, plictiseală, oboseală, pace, bucurie sau iubire. Numiți în sinea voastră fiecare emoție care apare. Dacă deveniți conștienți de furie, spuneți-vă: «furie, furie, furie». Cînd trece, numiți în continuare respirațiile, «inspir, expir», pînă cînd apare o altă emoție, precum «pace, pace, pace».

Tipul acesta de meditație vă permite să vă dezvoltați capacitatea de a vă accepta sentimentele, pentru că nu mai sînteți direct legați de ele.

Imaginați-vă că stați pe malul unui rîu, iar sentimentele voastre curg în direcția curentului. Pe măsură ce ele se duc în josul rîului, le numiți, dar nu săriți în apă să prindeți fiecare sentiment. Alt mod de a încuraja acceptarea sentimentelor este să începeți să spuneți că *aveți* un sentiment, nu că *sînteți* unul. Această tehnică își are rădăcinile în tradiția budistă. Învățăturile lui Buddha privind atenția cereau celor care meditează să-și spună: «Această minte e plină de bucurie» sau «Aceasta e o minte plină de furie». Le-am sugerat clienților mei ca în loc de «Sînt furios» sau «Sînt fericit», să spună «Am în mine furie» sau «Am în mine fericire».

Un client de-al meu, Gordon, se simțea furios în fiecare dimineață la sculare. Furia îi colora întregul orizont, astfel că își începea ziua revoltat, tensionat și frustrat. Încercase mai multe tehnici de stăpînire a furiei: făcuse jogging, dușuri reci și își așternuse pe hîrtie sentimentele. Se străduise din răsputeri, dar furia rămînea. Pînă la urmă a realizat că se definise el însuși ca persoană furioasă și profeția părea să se împlinească.

Am discutat ideea de a numi furia. El trebuia doar să-și urmărească starea și să spună în sinea lui: «furie, furie, furie». La început, lui Gordon i s-a părut foarte dificil, pentru că tentația de a se vedea pe sine furios era încă puternică. Cu răbdare, stînd liniștit dimineața și urmărindu-și furia, a început să o accepte. O vedea ca pe o veche cunoștință de

care nu mai avea nevoie. Detașîndu-se din ce în ce mai mult de furie, a observat că nu-l mai deranja.

Nu ești totuna cu sentimentele tale

Nu ești totuna cu sentimentele tale. Cu alte cuvinte, ai diverse sentimente, dar ele nu te definesc. Dacă te simți furios, nu înseamnă că ești o persoană furioasă; de asemenea, dacă te simți deprimat, nu înseamnă că ești o persoană deprimată. Dacă îți descrii în felul acesta sentimentele, apare o detașare sănătoasă, care îți permite să te raportezi altfel la ele. Spunînd că *ai* un sentiment înseamnă că îl accepți, recunoscînd în același timp că poți alege cum să te raportezi la el. Poți percepe o emoție ca pe un prieten, o poți trata cu bunăvoință, ori o poți vedea ca pe un dușman, caz în care o ataci sau te aperi de ea.

Continuați să respirați!

Respirația este cel mai important instrument fizic pe care îl aveți pentru a crea bunăstarea emoțională. În *Moleculele emoției* (*Molecules of Emotion*), Candace Pert spune că nenumărate date experimentale arată că modificările frecvenței și adîncimii respirației schimbă calitatea și cantitatea peptidelor eliberate de creier. Multe dintre acestea sînt endorfine, analgezicele naturale ale corpului, eliberate rapid, atunci cînd respirăm adînc și relaxat, pentru a ne reface și menține echilibrul emoțional.

Respirînd adînc atunci cînd vă confruntați cu emoții intense, permiteți sentimentelor să «curgă» prin voi. Aș fi vrut să știu asta cînd eram muzician. Înainte de fiecare concert, corpul îmi era invadat de adrenalină, făcîndu-mă să-mi fie teamă și dereglîndu-mi memoria și interpretarea. Cînd fac acum prezentări, încă mai simt invazia de adrenalină, dar am învățat să respir adînc, valorificîndu-mi astfel energia

pentru a mă concentra mai bine. Încă mai sînt emoționat, dar nu-mi mai este frică de asta. Accept emoția ca pe o parte firească a actelor mele și o transform în beneficiu.

Există multe cazuri în care respirația conștientă îți este de folos. De exemplu, poți avea mari emoții cînd te duci la o întîlnire. Dacă te frămînți gîndindu-te ce vei purta, ce vei spune și ce se va întîmpla, respirația adîncă te ajută să-ți menții emoțiile la un nivel stabil. Cînd te duci la un interviu pentru o slujbă, respirația adîncă te ajută să-ți clarifici gîndurile dacă ești anxios sau angoasat. Dacă îți este frică să călătorești cu avionul, respirînd conștient la decolare și regulat în timpul zborului și la aterizare te poate ajuta să te detensionezi.

CELE PATRU ELEMENTE DE BAZĂ ÎN RESPIRAȚIA ADÎNCĂ, RELAXATĂ

1. Inspirați adînc pe nas, apoi expirați din adîncul plămînilor; simțiți cum vi se ridică abdomenul și lăsați aerul să iasă pe nas într-un ritm egal, pînă vă simțiți abdomenul coborînd.
2. Respirați încet, de 6-8 ori pe minut.
3. Ascultați-vă inspirația și expirația pe nas.
4. Repetați 1-3 minute sau oricît de mult.
Exersați de două ori pe zi, pînă cînd respirația adîncă și relaxată devine ceva firesc.

Martorul tăcut

Într-adevăr, viața este cea care dăruiește viață – în timp ce tu, care te socotești darnic, nu ești decît un martor.

Kahlil Gibran

Martorul tăcut este acea parte din tine care îți urmărește viața ca și cum ar fi un film pe un ecran. Oamenii care

au avut experiența ieșirii din trup sau a morții clinice își amintesc cum și-au văzut corpul, mintea și emoțiile fără să fie «înăuntrul» lor.

Acum, în timp ce citiți, vedeți dacă puteți deveni conștienți de o prezență care vă observă citind cartea, care vă gîndește gîndurile și vă simte sentimentele. Această prezență este martorul vostru. E detașată de emoțiile, gîndirea și comportamentul vostru. Acum încercați să vă observați viața. Observați cît de relaxați sau de tensionați vă simțiți. Observați-vă fizicul, observați cît de mult vă plac corpul vostru și nivelul vostru de energie. Observați cum vă folosiți timpul, cît timp petreceți la serviciu, cu familia sau distrîndu-vă și cît timp aveți pentru voi. Fiind atent și observînd, devii conștient de martorul tăcut care observă. Este un aspect al conștientizării, care îți este întotdeauna la îndemînă. Principala calitate a martorului e compasiunea. Ultima aduce iubire și înțelegere în toate domeniile vieții tale. Așadar, cu cît îți observi mai mult emoțiile, cu atît îți dezvolți un nivel mai mare de compasiune pentru ele.

Lucrul acesta te ajută foarte mult cînd te «blochezi» în vechi tipare emoționale precum depresia, anxietatea, furia sau vinovăția. Pe măsură ce devii conștient de martorul care observă aceste emoții, încetezi să te mai identifici atît de bine cu ele și realizezi că ești mai mult decît sentimentele și senzațiile tale. Ai creat un respiro între tine și sentimentele tale, ceea ce te ajută să le accepți.

Va trece și asta!

Una dintre vorbele care mă ajută cel mai mult să mă descurc cu sentimentele este: «O să treacă și asta!» Ironia e că, atunci cînd ai un sentiment plăcut de fericire, pace sau relaxare, știi foarte bine că va trece. Dar cînd simți tristețe, frică sau furie, crezi că vor dura la infinit. Nu-ți mai

amintești să te fi simțit bine în trecut și nu te poți imagina simțindu-te bine în viitor. Intuiția ta se prăbușește, stimulîndu-ți sentimentele de nesiguranță și îndoială, care măresc disconfortul. «Va trece și asta» e ca o sonerie care te trezește cînd ai probleme emoționale. De asemenea, îți permite să faci pace cu sentimentele tale, nu să te lupți cu ele. Este semnul certitudinii că se vor schimba și că îți permiți să renunți la efortul de a le controla.

Eliberarea de tiparele emoționale

Nu pot exprima furia. Mai curînd fac o tumoare!
Woody Allen

Fiecare avem calea noastră preferată de a ne elibera de emoții. Unii lucrează în sala de gimnastică, alții discută cu un prieten, iar alții ies seara în oraș să se «aerisească». Toate acestea pot fi utile pe termen scurt, dar pentru bunăstarea pe termen lung esențial este să ne «dizolvăm» tiparele emoționale. Cele mai comune tipare întîlnite de mine sînt zbuciumul, vinovăția, frica, furia, depresia și stresul. Ele ne influențează viața în întregul ei și în unele cazuri ne împiedică să funcționăm normal.

Avem acum dovezi științifice că există o legătură directă între emoții și sănătatea fizică. Domeniul se numește psihoneuroimunologie sau PNI și este în prezent o ramură de vîrf a științei medicale, care studiază relația minții noastre cu sistemul imunitar. În *Inteligența emoțională*, Daniel Goleman aduce probe în sprijinul acestei interdependențe:

«Oamenilor care trec prin anxietate cronică, lungi perioade de tristețe și pesimism, tensiune continuă sau ostilitate neîntreruptă, cinism sau suspiciune perpetuă, li se dublează riscul de a se îmbolnăvi – inclusiv de astm, artrită, migrene, ulcer și afecțiuni cardiace.»

Eliberarea de tiparele emoționale nesănătoase presupune să aveți răbdare și un anume devotament față de fericirea și bunăstarea voastră. Multe dintre aceste tipare își au rădăcinile în copilărie și au fost consolidate de-a lungul anilor de credințele și dorințele voastre. Aplicînd sfaturile următoare veți începe să resimțiți vindecarea adusă de simpla dizolvare a tiparelor emoționale din trecut.

Sfîrșitul zbaterii

Pentru mulți viața pare o luptă, dar, chiar dacă ea presupune într-adevăr efort, e o mare diferență între efort și luptă sau zbatere. Efortul este rezultatul unei dorințe și înseamnă să te concentrezi pentru a o îndeplini. Zbaterea este un efort combinat cu frică și disperare, care ne face să simțim mereu că înotăm împotriva curentului.

Să vedem de unde vine ideea aceasta de luptă. Probabil că în copilarie ați primit mesaje de genul «Viața e o luptă», «E nobil să te lupți», «Prin luptă obții multe». Poate v-ați văzut părinții luptîndu-se «cu viața», fie în relația lor de cuplu, fie la serviciu, pe plan financiar sau ca să vă crească. Poate ați văzut lupta în propria voastră educație, fie în atitudinea profesorilor, fie cînd învățați; sau, dacă ați primit o educație religioasă, poate vi s-a spus că trebuie să luptați ca să fiți nobili și drepți.

Astfel ați ajuns la credința că esența vieții este lupta și că trebuie să vă zbateți pentru a supraviețui. Un alt element important legat de luptă este o posibilă încercare inconștientă de a obține dragostea și atenția pe care le doriți. Dacă în copilărie ați obținut atenție luptîndu-vă pentru asta, credeți că și ca adult aveți șanse de a capta simpatie dacă luptați pentru ea.

Modul în care funcționează acest tipar se vede clar în cazul lui Debbie, o clientă de-a mea. La fiecare consultație,

îmi povestea o mulțime de întîmplări, toate legate de nevoia ei de a lupta. Parcă trăia doar pentru dramatismul luptei ei. Cînd am studiat lucrurile mai atent, a recunoscut că îi era teamă să renunțe la luptă. Devenise un mod de viață și mi-a mărturisit că n-ar fi știut ce să facă în lipsa lui. Avusese relații în care comunicarea era o luptă, atrăgea bărbați interesați în aparență doar de sexualitatea ei, care aveau deja o altă relație sau care trăiau în altă țară. Cînd întîlnea pe cineva potrivit și disponibil, își pierdea interesul, susținînd că o plictisește și că nu e genul ei. Debbie se lupta și pe plan financiar, trăind de la săptămînă la săptămînă fără să-și adapteze modul de viață la banii pe care-i avea. Ideea de a se limita astfel încît să nu mai fie nevoie să se zbată financiar i se părea restrictivă și inutilă. De fapt, asta se întîmplă adesea cu oamenii care sînt atît de atașați de luptă încît ideea unei vieți ușoare li se pare amenințătoare.

Gîndiți-vă o clipă. Ce parte a vieții e o luptă pentru voi? Care sînt domeniile în care simțiți cel mai puternic frica? Cele mai obișnuite sînt următoarele:

Fizicul. Trăim într-o societate care aproape ne obligă să arătăm într-un anume fel. Gîndiți-vă dacă încercați să vă ridicați la nivelul imaginilor din media sau la nivelul așteptărilor altora cu privire la corpul vostru. Corpul este casa voastră, așadar e important să fiți buni cu el, să-i dați hrană de calitate, să-l antrenați cu grijă, să-i dați odihna de care are nevoie, să-l masați cînd vrea să fie răsfățat. Renunțarea la lupta cu propriul corp vă va aduce mai multă energie, stimă de sine și echilibru.

Bunăstarea emoțională. Lupta acționează ca o formă de autopedepsire emoțională, punîndu-vă în legătură cu sentimente de vinovăție, dispreț, frică și îndoială. Atunci cînd

vă luptați cu emoțiile, arătați-vă compasiunea față de voi înșivă iertîndu-vă și acceptîndu-vă așa cum sînteți.

Starea psihică. Lupta din mintea voastră creează conflict, nehotărîre și derută. Meditația este cea mai bună metodă de a vă elibera de zbaterea lăuntrică și a vă recăpăta liniștea.

Armonia spirituală. Una dintre principalele funcții ale eului este să vă facă să luptați pe plan spiritual. Esența spiritului este pacea, amenințătoare pentru eu. Cînd sînteți prinși în eu, întoarceți-vă către spirit și cereți-i ajutorul pentru ca lupta să dispară.

Relațiile de cuplu. Tiparul emoțional al luptei sau zbaterii e una dintre principalele cauze ale stresului în relația de cuplu. Dacă relațiile voastre de cuplu sînt generatoare de luptă, întrebați-vă care e motivul. Gîndiți-vă dacă nu cumva însăși atitudinea voastră față de relații le împiedică să vă aducă sprijin și fericire. Oare v-ați putea bucura de o relație de cuplu în care să nu existe luptă?

Mediul. Vă sînt prielnice, vă sînt un sprijin condițiile în care trăiți? Sau ați devenit sclavii lor? Stați într-o casă care are mereu nevoie de reparații, astfel încît fiecare minut liber e ocupat cu meșteritul? Ați fi dispuși să plătiți pe cineva pentru curățenie dacă n-aveți timp s-o faceți singuri? Vă chinuie drumul către serviciu? Puteți să vă oferiți cinci minute în plus ca să nu vă mai grăbiți mereu? Ce sînteți dispuși să faceți pentru ca mediul vostru de trai să vă fie mai prielnic?

Serviciul. Zbaterile de la serviciu sînt cauza multora dintre problemele noastre. Munca poate fi destul de stresantă ea însăși, nu este cazul să ne mai și luptăm cu ea! În ziua de astăzi se spune «muncește mai inteligent, nu mai mult» –

ceea ce reprezintă un îndemn la creativitate în folosirea timpului și a resurselor.

Banii. Banii sînt ultimul refugiu al eului și reprezintă adesea domeniul în care ne proiectăm cel mai mult nevoia de luptă. Ne zbatem cînd avem bani, temîndu-ne că se vor termina, cheltuind excesiv, astfel încît se termină într-adevăr, sau lipsindu-ne de lucrurile pe care le dorim. Ne zbatem cînd nu avem bani, simțindu-ne nevrednici de a-i avea, neputincioși în a-i obține sau invidioși pe cei care îi au. Asigurați-vă că vă «calibrați» viața după posibilitățile financiare pe care le aveți și apoi concentrați-vă pe eliberarea de zbateri astfel încît să vă puteți bucura efectiv de aceste posibilități financiare.

Abandonați lupta. Să devii conștient de domeniile în care te zbați este primul pas către eliberare. La început poate fi puțin derutant, căci lupta pare să se accentueze. Dar asta se întîmplă pur și simplu pentru că o observi mai atent.

O dată pe lună mă întîlnesc cu doi prieteni (care au fiecare, la fel ca mine, propria lor afacere) pentru a ne concentra mai mult pe «a fi» decît pe «a avea». Ne-am înțeles să ne vedem luni dimineața și să jucăm fotbal, ieșind astfel din rutina – și zbaterea – primei zile de lucru din săptămînă. Prima oară cînd am jucat, am simțit că mor de rușine că nu sînt la birou! Dat fiind că nu am nici un șef și deci nu dau socoteală nimănui, mi s-a părut o reacție exagerată, așa că ne-am continuat întîlnirile de luni pînă cînd au devenit o experiență plăcută.

Dacă te surprinzi luptînd, întreabă-te *cu ce* te lupți. Lupta face să întîrzie ceea ce îți dorești. De exemplu, dacă te zbați în relațiile tale sentimentale, întreabă-te de ce opui rezistență iubirii și fericirii. De vreme ce lupta e un simptom al stimei de sine deficitare, poate crezi că nu meriți iubirea și

fericirea pe care le vrei. Dacă te lupți la serviciu, întreabă-te la ce opui rezistență în viața ta profesională. Poate întîrzii o promovare sau înființarea unei afaceri proprii pentru că ți-e teamă că nu vei reuși. Simpla conștientizare poate fi suficientă ca să renunți la rezistență.

Poți alege apoi alternativa la luptă: principiul efortului minim. Atunci vei resimți în viața ta așa-numita «curgere». Lucrurile pur și simplu se întîmplă și viața ta merge de la sine. Îți dai seama că te afli în «curgere» pentru că ai un sentiment de firesc și de legitim în privința vieții tale. Cînd ești «în curgere», te conectezi cu dimensiunea ta spirituală. Lupta este înlocuită cu energie creatoare, transformîndu-ți lumea limitată într-o lume cu posibilități nesfîrșite. Ușurința devine barometrul cu care îți măsori viața și începi să-ți dai seama că ceea ce îți este ușor este și bun pentru tine.

Natura este un exemplu minunat de principiu al efortului minim. Observați-vă cînd sînteți sănătoși. Observați cum inima vă bate fără dificultate, cum respirați ușor, cum sîngele vă circulă liber prin vene și cum corpul vă funcționează fără vreun efort conștient. Gîndiți-vă cum zboară păsările, cum înoată peștii, cum crește iarba și cum strălucește soarele. Toate acestea se petrec natural, nu necesită vreun efort. Noi alegem dacă intrăm sau nu în acest curent.

Renunțați la vinovăție

Să greșești e omenește, să întîlnești piedici e normal; să fii capabil să rîzi de tine însuți e o formă de maturitate.

William A. Ward

Tiparul emoțional al vinovăției provine de obicei din copilărie, cînd simțeam că nu ne putem mulțumi părinții sau că nu ne putem ridica la nivelul așteptărilor lor. Asta

ne face să credem că e ceva în neregulă cu noi ori că am procedat greșit. Ca adulți, vinovăția contribuie la o stimă de sine deficitară, făcîndu-ne să recurgem la substitute de consolare, precum mîncatul excesiv, băutura și fumatul. Nu ne credem demni de a primi ceea ce vrem și deseori sabotăm inconștient dragostea și succesul pe care le obținem. Renunțăm la visurile și la creativitatea noastră fiindcă simțim că nu merităm să ne bucurăm și să fim fericiți.

Viața începe să fie dominată de directive ca «ar fi bine», «s-ar cuveni» și «trebuie». O viață bazată pe aceste directive creează resentimente și amărăciune și te face să-ți pierzi bucuria și motivația. Ești condus de teama că dacă nu faci ceea ce crezi că «trebuie» nu vei fi o persoană respectabilă. Am avut un client, Barry, a cărui viață era plină de «trebuie». Credea că e de datoria lui să le facă tuturor pe plac. Ca urmare, făcea numai ce nu voia să facă, dar se simțea prea vinovat dacă refuza; îi era teamă să nu-i supere și să nu-i jignească pe cei din jur. Tiparul emoțional al vinovăției duce la un simț al responsabilității deplasat. Dacă ești prins în acest tipar, e important să-ți amintești că ai o responsabilitate față de ceilalți, dar nu ești responsabil *pentru* ei. Responsabilitatea ta este să fii onest cu ceilalți, de pildă să spui «da» cînd vrei să spui «da» și «nu» cînd vrei să spui «nu».

Observați cînd începeți propoziții cu «ar fi bine», «s-ar cuveni» sau «trebuie». De exemplu, «ar fi bine să fac gimnastică de patru ori pe săptămînă», «s-ar cuveni să lucrez zece ore pe zi», «trebuie să fac zilnic tot ce mi-am propus». Poate fi vorba de lucruri pe care vreți să le faceți, dar dacă sînt motivate de un sentiment de vinovăție devin o obligație. Înlocuind «ar fi bine» și «s-ar cuveni» cu «aș putea» și «trebuie» cu «vreau să», deveniți conștienți că aveți de ales. Spuneți-vă că ați putea lucra zece ore pe zi, că ați putea merge la sala de gimnastică de patru ori pe săptămînă și că vreți

să faceți tot ce v-ați propus – dar nu că *trebuie*. Astfel eliminați vinovăția și puteți fi credincioși vouă înșivă.

Am avut o clientă, June, care suferea de acest tipar emoțional al vinovăției. Era mama a doi copii, lucra cu normă întreagă și avea o mamă în vîrstă, foarte pretențioasă. June simțea că viața ei e un slalom și că eșuează mizerabil. Nu reușea să mulțumească pe nimeni. Copiii i se urcau în cap, îi era greu să comunice cu soțul ei, iar maică-sa o bombănea de fiecare dată cînd vorbeau la telefon. June ajunsese să creadă că nu e suficient de bună. Ca urmare se simțea vinovată – avea senzația unui laț în jurul gîtului, care o împiedica să se bucure de munca și de viața ei. Se pedepsea cerînd tot mai mult de la sine însăși și ajungea la epuizare sau slăbiciune pentru a-și compensa vina.

June își pierduse orice perspectivă asupra vieții. Juca rolul «superfemeii», crezînd în același timp că nu e bună de nimic. Încurajînd-o să-și aprecieze incredibila performanță, am făcut-o să-și dea seama că adevărata ei problemă era sentimentul de vinovăție și că, eliberîndu-se de el, își putea reface viața.

Vinovăția are diverse efecte: te vezi mai slab decît ești, te condamni și te lipsești de ceea ce îți dorești. Dacă ți se întîmplă ceva bun, consideri că e vorba doar de un moment norocos și îți spui că nu va dura de vreme ce toate lucrurile bune sînt urmate de eșecuri. Simți că nu meriți să ai ceea ce vrei și crezi că ar trebui să te mulțumești întotdeauna cu locul doi. Nu lupți pentru tine și tinzi să fii «folosit» în relația de cuplu pentru că ți-e greu să spui nu.

Ca să vă evaluați nivelul de vinovăție, întrebați-vă cum reacționați atunci cînd vedeți o mașină de poliție în oglinda retrovizoare. Deveniți nervoși și vi se pare că vine după voi? Alt test poate fi momentul controlului pașapoartelor într-un aeroport. Simțiți nervozitate cînd spuneți că nu aveți nimic de declarat? Ce simțiți cînd apare șeful la serviciu? Credeți

că va spune că ați greșit cu ceva? Un sentiment actual de vinovăție în fața reprezentanților autorității are rădăcini vechi, în copilărie.

Iată un exercițiu eficace ca să scăpați de vinovăție. Scrieți la începutul unei foi de hîrtie: *Mă simt vinovat pentru...* Scriind pentru ce anume, vă scoateți acel lucru din minte. De asemenea, vă ajută să faceți diferența între vechile sentimente de vinovăție și conștiința voastră, acea instanță interioară care știe ce este bine și ce este rău. Expresia «a avea conștiința încărcată» e derutantă, deoarece conștiința nu poate fi niciodată încărcată. Vocea rațiunii este cea care te face conștient de vină și îți corectează gîndirea sau comportamentul astfel încît să-ți păstrezi integritatea. Eliberîndu-te de vinovăție îți cureți conștiința, pentru că renunți la obiceiurile autodistructive care te fac să nu mai iubești.

Pe măsură ce scapi de vinovăție, îți ceri înapoi inocența. Te-ai născut cu ea și, ascunsă în spatele vinovăției, inocența ta așteaptă s-o redescoperi. Următorul exercițiu de vizualizare vă ajută să vă reconectați cu puritatea voastră originară. Puneți pe cineva să vi-l citească sau înregistrați-l pe o casetă și ascultați-l.

Exercițiu de vizualizare

Stînd într-o poziție confortabilă, închideți ochii și concentrați-vă pe respirație. Respirați tot mai lent și mai adînc, simțindu-vă corpul relaxîndu-se. Imaginați-vă că sînteți copil mic. Vizualizați fiecare detaliu al acestui copil – trăsăturile perfecte, pielea frumoasă, ochii iubitori. Vedeți acum dacă puteți intra în legătură cu inocența, divinitatea și puritatea lui, neîntinate de lume și de condiționări exterioare. În timp ce faceți asta, conștientizați faptul că acest copil există în voi. Spuneți-vă că sînteți inocenți și că, orice vi s-ar fi întîmplat în viața asta, inocența este încă în voi, așteptînd să o regăsiți. Cojiți toate straturile de vinovăție, astfel încît ceea ce rămîne să fie iubire pură. Dacă întîmpinați blocaje, ier-

tați-vă pentru greșelile trecutului, actele incorecte și lipsa de comunicare. Să fii legat de vinovăție nu e o soluție. Este timpul să vă eliberați revenind la dreptul vostru din naștere, la inocența completă. Cînd ați terminat, respirați adînc de cîteva ori, deschideți ochii și executați cîteva elongații.

Pentru a face vizualizarea și mai eficientă, e bine să lucrezi cu afirmații de tipul:

• Sînt inocent.

• Mă iert pentru că am crezut că sînt vinovat.

• Aleg să fiu bun cu mine.

• Pot să simt compasiune pentru alții, fără să le preiau durerile.

• Să spun «nu» cînd vreau să spui «nu» și «da» cînd vreau să spun «da» ajută pe toată lumea.

• Merit să fiu fericit.

Dacă încă vă mai împiedică ceva să vă recăpătați inocența, analizați lucrurile pentru care vă simțiți vinovați și, dacă este cazul, corectați-le. Tabelul următor este un exemplu.

VINA	CORECȚIE	DATA
• Datorez unui prieten o sumă de bani.	**• Să-l sun și să aranjez să-i plătesc.**	**14 mai**
• Mănînc ciocolată.	**• Să mănînc în loc fructe.**	**7 mai**
• Exagerez cu distracțiile.	**• Să-mi spun că o merit și să-mi programez încă o activitate plăcută.**	**10 mai**

Drumul către vindecare și eliberarea de vinovăție este fără sfîrșit. Presupune să fii tot timpul dispus să combini integritatea cu acceptarea de sine.

Eliberarea de teamă

Nu că mi-e frică să mor. Doar că nu vreau să fiu acolo cînd se va întîmpla.

Woody Allen

Trăiți într-o permanentă stare de teamă difuză, care vă induce la fiecare pas o senzație de tensiune, anxietate sau panică? Ni se poate părea că cea mai mare parte din viața noastră e dominată de teamă. Ne temem de eșec și ne temem de succes. Ne temem de respingere și ne temem de intimitate. Ne temem de durere și ne temem de plăcere. Ne temem de pierdere și ne temem de dăruire. Ne temem de schimbare și ne temem de rutină. Teama se insinuează în toate domeniile vieții noastre: o forță irațională, nedefinită și distructivă. Ne împiedică să ne urmăm visele și dorințele, ne secătuiește și ne demoralizează.

Singurul lucru de care trebuie să ne temem este însăși teama. (Franklin D. Roosevelt)

Frica este înfricoșătoare pentru că se vede doar pe sine în toate. Eliberarea de frica stă în disponibilitatea de a-ți schimba viziunea despre tine însuți. Cîtă vreme vei continua să crezi că ești un eu, îți va fi frică. Cînd ești conectat cu Sinele tău Superior, te poți elibera de frică. Nu ai de ce te teme în lumea Sinelui Superior, căci nu există nimic cu care el să nu se poată confrunta. În funcție de felul în care te vezi, percepi lumea ori ca pe un loc înfricoșător, ori ca pe un loc perfect sigur.

Există cîteva trepte în trecerea de la teamă la încredere. Prima presupune o perioadă de educare. De vreme ce ai învățat să-ți fie teamă, acum trebuie să reînveți să te simți în siguranță. Psihologii numesc teama învățată *teamă condiționată*: ajungi să te temi de ceva care nu este cîtuși de puțin amenințător doar pentru că în mintea ta este asociat cu ceva

înspăimîntător. Schimbînd asocierea mentală, înveți să simți altfel.

Am trăit această experiență de reînvățare cînd am ținut prima dată un seminar cu public. Eram absolut terifiat, pentru că asociam vorbitul în public cu teama că voi părea stupid, că voi face greșeli, că nu voi fi pe placul audienței, iar cariera mea va fi compromisă. Eram atît de speriat încît aproape tot seminarul n-am putut vorbi. Din fericire, mai era o prezentatoare în acea zi, care a fost încîntată să conducă seminarul în timp ce eu stăteam lîngă ea, încercînd să-mi vin în fire! Pe la amiază mă relaxasem suficient ca să susțin partea finală a cursului, care se referea, în mod ironic, la stima de sine. Lecția acestei întîmplări este că am supraviețuit. Nimic nu mi-a amenințat viața și mi-am putut schimba asocierea mentală privind discursurile în public: de la teamă am trecut la anticipare. Acum simt aceeași energie care m-a paralizat în acea primă zi, dar de data asta mă fortifică.

Una dintre principalele frici este vorbitul în public. Și totuși, singurul mod de a depăși o teamă, oricare, este să faci ce ai de făcut, altfel ea va deveni tot mai mare.

Am auzit odată un sfat foarte înțelept dat unui tînăr: întotdeauna să faci ceea ce ți-e teamă să faci. (Ralph Waldo Emerson)

Răspunsul față de frică este perfect rezumat în mesajul lui Susan Jeffers din titlul cărții ei de succes: *Simte frica, și totuși fă-o!* (*Feel the Fear and Do It Anyway*). Trebuie să-ți simți frica, și cu toate astea să faci ceea ce vrei. Gîndiți-vă la toate momentele în care v-a fost teamă și totuși ați făcut-o și gîndiți-vă ce ați fi putut pierde dacă nu o făceați.

Temeți-vă și mergeți înainte! Pe măsură ce deveniți dispuși să mergeți înainte facînd lucrurile de care vă temeți, senzația de frică descrește.

Am observat că oamenii se tem de obicei să nu fie respinși. E firesc să vrei să fii pe placul celorlalți, dar, dacă faci compromisuri din teama de a nu fi respins, este timpul să te oprești. Următoarea întîmplare arată cum și-a vindecat un profesor de-al meu frica de respingere.

Într-o zi, Bob s-a hotărît să-și depășească teama de a nu fi respins de femei. Cu acest țel în minte, s-a așezat la un colț de stradă din New York și a început să spună «bună» fiecărei femei care îl atrăgea, cerîndu-i o întîlnire. La început a fost distrus de refuzuri și s-a refugiat într-o cafenea din apropiere, consolîndu-se cu un cappuccino. Totuși era hotărît să continue pînă cînd frica i-ar fi scăzut. A doua zi era atît de obișnuit să audă «nu» încît nu-i mai păsa. În a treia zi a apărut o altă temere: frica de a nu auzi «da»!

Acest principiu este predat la cursurile de vînzări, unde oamenii sînt încurajați să se bucure de un refuz, căci «nu»-ul îi aduce mai aproape de «da». Dacă nu auzi «nu», înseamnă că nu te străduiești să faci vînzări.

TEAMA: ceva fals care pare real. Definiția de mai sus este un bun antidot cînd te blochează teama. De exemplu, cînd ajungi la serviciu găsești pe birou un mesaj de la șeful tău care te cheamă la o ședință. Din cauza fricii, te gîndești imediat la ce-i mai rău și începi să-ți imaginezi că vei fi concediat. Pînă la urmă, se dovedește că voia să-ți spună ce idei i-au venit – pentru că îți prețuiește opinia. Sau partenerul tău te sună la serviciu, rugîndu-te să vă întîlniți neapărat mai tîrziu. Din cauza fricii, prima ta reacție este să te întrebi iar și iar ce anume are de gînd să-ți spună. Seara descoperi că nu voia decît să vă planificați o vacanță, astfel încît să petreceți mai mult timp împreună.

Se poate spune că frica înseamnă să uiți că totul merge bine. Deci te eliberezi de frică atunci cînd îți amintești că totul e în ordine. De vreme ce avem nevoie să ni se aducă

mereu aminte lucrul acesta, vă recomand următorul exercițiu de vizualizare ori de cîte ori simțiți o teamă irațională.

Exercițiu de vizualizare

Stînd într-o poziție confortabilă, închideți ochii și concentrați-vă pe respirație. Respirați tot mai lent și mai adînc, simțindu-vă corpul relaxîndu-se. Cu fiecare respirație, repetați în sinea voastră: «eliberare, eliberare», pînă cînd aveți un sentiment de liniște și de relaxare. Atunci imaginați-vă că sînteți liberi de orice temeri. Observați ce imagini vă apar în minte și ce senzații aveți în corp. Dacă simțiți că opuneți rezistență, concentrați-vă iarăși, încetul cu încetul, asupra respirației și repetați «eliberare, eliberare». Spuneți-vă acum: «N-am de ce să mă tem.» Amintiți-vă că prezența fricii este un semn că te încrezi în eu. Cînd îți dai seama că n-are de ce să-ți fie frică înseamnă că recunoști puterea sufletului. Imaginați-vă sufletul ca pe o ființă infinită de iubire și adevăr. Observați cum vă simțiți în prezența acestei ființe și vedeți dacă vă puteți îngădui să fiți întăriți de puterea ei. Imediat ce veți fi dispuși să faceți asta, veți vedea că nu mai aveți, într-adevăr, de ce să vă temeți. Cînd simțiți că ați terminat, respirați adînc de cîteva ori, deschideți ochii și executați cîteva elongații.

Dependența de anxietate. Prea multă teamă repetată zilnic înseamnă că anxietatea se poate strecura pe ușa din dos. Începi să-ți faci griji pentru fiecare mic detaliu al vieții tale și, dacă te surprinzi că nu-ți faci griji, atunci tocmai asta te îngrijorează! Îngrijorarea a început să fie un fel de «fișă a postului» pentru adultul matur. Rațiunea spune: «Dacă mă îngrijorez cum se cuvine, sînt un adult responsabil și profesionist.» La serviciu, un tip veșnic îngrijorat este perceput ca un luptător ce se bate pentru o cauză nobilă, pe cînd cineva calm și relaxat este considerat delăsător. Ca părinte, îngrijorarea pentru copiii tăi e un semn că faci ceea ce trebuie și le pregătești un viitor bun. Dar s-a întîmplat oare vreodată ca îngrijorarea să-ți rezolve cu adevărat problemele?

Pentru a scăpa de îngrijorare este esențial să ai o perspectivă sănătoasă asupra vieții. Cînd lucram în domeniul medical, am întîlnit cele mai mișcătoare exemple. Am auzit cu toții povești despre bolnavi de cancer care spun că îmbolnăvirea lor a fost cel mai bun lucru care li s-a întîmplat. Cancerul te învață ce e cu adevărat important, spun ei; capeți o nouă perspectivă și nu-ți mai faci griji pentru prostiile de zi cu zi, care te iritau și te supărau altădată. Cînd ai cancer, orice altceva pare «un mărunțiș». Asta nu înseamnă că nimic altceva nu mai contează. Doar că îți amintește să nu lași problemele zilnice să ia proporții exagerate.

În timp ce te străduiești să-ți menții o bună perspectivă asupra lucrurilor, e important să nu te simți vinovat dacă te surprinzi că te îngrijorează diverse mărunțișuri. Chiar dacă îngrijorarea ta nu e prea mare, simțindu-te vinovat nu faci decît să înrăutățești lucrurile.

Mania controlului. Un alt mod în care se manifestă anxietatea este dorința de a-ți controla total viața. Cu toții avem nevoie de o anume doză de control pentru a funcționa eficient. Dacă viața ne scapă prea des din mînă, resimțim un stres inutil. Pe de altă parte, încercarea de a controla totul duce în mod sigur la tensiune și la anxietate maximă. Problema cu nevoia de control total este că pierzi bucuria de a fi spontan. Iar spontaneitatea te face capabil să participi la «curgerea» propriei vieți. Dacă lucrurile nu par să iasă așa cum ai plănuit, poți să renunți și să accepți alternativele.

Omul face planuri, Dumnezeu rîde! Renunțarea la control este o schimbare de atitudine, e trecerea de la încăpățînare la flexibilitate. Nu înseamnă că nu faci planuri. Doar că înveți să te detașezi de ele. Un exercițiu util pentru cultivarea flexibilității este să scrii cinci modalități prin care încerci să-ți controlezi viața și apoi să vezi cum le poți atenua. De exemplu:

• *Încerc să-mi controlez viața făcîndu-mi o mie de probleme în legătură cu banii.*

Aş putea să-mi asum răspunderea pentru situaţia mea financiară şi să devin mai încrezător.

• *Încerc să-mi controlez viața urmînd un program strict.*

Aş putea lăsa goluri în orar pentru activităţi spontane.

Există o frică foarte răspîndită cum că relaxarea controlului face din tine o persoană slabă: e ca şi cînd ai flutura un steag alb ca să te anunţi învins. De fapt, dacă poţi să renunţi devii mai puternic şi mai încrezător. Următoarea istorioară Zen ilustrează lecţia renunţării.

DESPRE RENUNŢARE

Tanzan şi Ekido mergeau împreună pe un drum noroios. Ploua torenţial.

La o cotitură, au întîlnit o fată frumoasă într-un chimono de mătase, care nu putea să traverseze răscrucea.

«Vino, fetiţo», a spus deodată Tanzan. Ridicînd-o în braţe, a trecut-o peste baltă.

Ekido nu a mai scos nici un cuvînt pînă cînd, seara, au ajuns la un templu. Atunci nu s-a mai putut abţine.

«Noi, călugării, nu ne apropiem de femei, i-a spus lui Tanzan, mai ales de cele tinere şi frumoase. E periculos. De ce ai făcut asta?»

«Eu am lăsat fata acolo, a spus Tanzan. Tu încă o mai ţii în braţe?»

Stresul

Dacă n-aş fi avut simţul umorului,
de mult m-aş fi sinucis.
Mahatma Gandhi

Din punct de vedere ştiinţific, termenul «stres» nu are conotaţia negativă pe care i-o atribuim. Avem nevoie de pu-

ţin stres în viaţă pentru a ne maturiza şi a evolua. Pericolul apare doar cînd sîntem supuşi la un stres puternic, vreme îndelungată.

Una dintre problemele legate de stres este că în decursul ultimilor ani ne-am format o reacţie de tip «macho» faţă de el: a apărut un mit – acela că persoana care se descurcă în condiţii de stres maxim cîştigă. Acest tipar comportamental poate continua pînă apare o criză, astfel că ajungem să suferim consecinţele stresului pe termen lung. Se rupe o căsnicie, se iveşte o problemă de sănătate, nu pot fi îndeplinite sarcinile de serviciu ori se instalează o dependenţă. Dacă devenim mai conştienţi de reacţia noastră la stres putem face schimbările necesare pentru a ajunge la echilibrul corect între muncă, odihnă şi distracţie.

Am fost prins şi eu în capcana «macho» privind stresul. Trăiam cu impresia că voi fi cu atît mai eficient cu cît toleranţa mea faţă de stres va fi mai mare. Aveam un stil de viaţă care presupunea cît mai multă activitate în 24 de ore. Şi am continuat aşa pînă cînd am ajuns să fiu irascibil şi obosit tot timpul, cu probleme digestive şi insomnie. Ca urmare, m-am străduit să-mi scad toleranţa la stres şi acum mă bucur de mai multă energie, sănătate şi bunăstare interioară. Stresul poate da el însuşi dependenţă şi ai nevoie de voinţă ca să-l depăşeşti.

Este nevoie de onestitate şi curaj ca să-ţi scazi toleranţa la stres. Iată cîteva reacţii ale clienţilor mei care au ales să-şi reechilibreze viaţa: «La început credeam că mă voi transforma într-un leneş, însă noul meu echilibru presupune să fac mai puţin şi să realizez mai mult. Am descoperit înţelepciunea din celebra vorbă „mai puţin înseamnă mai mult"»; «Un prim pas a fost să nu mai tratez mereu viaţa ca pe o urgenţă. Acum mă bucur, în sfîrşit, atît de călătorie, cît şi de popasurile de pe drum»; «Azi am mai mult timp pentru lucrurile cu adevărat importante în viaţă – familia mea şi eu însumi!»

Să privești stresul ca pe o ocazie de a te reechilibra este un mod de a-l folosi în mod creator. Cînd începeți să vă simțiți stresați, imaginați-vă că stresul este un clopoțel ce vă avertizează că e momentul să vă verificați echilibrul. Ascultați-vă vocea lăuntrică a înțelepciunii. La cursurile din cadrul Proiectului Fericirii, îi sfătuim pe participanți să aibă în casă un scaun special pentru asta – «scaunul înțelepciunii». Alocați-vă cinci minute pe zi ca să vă ascultați înțelepciunea. Dacă vă simțiți stresați, poate că trebuie să încetiniți ritmul, să vă concentrați pe ceea ce este important, să cereți sprijin, să încheiați un proiect sau să vă luați o vacanță. Lăsați-vă ghidați de înțelepciune și transformați-vă stresul în ceva pozitiv.

Iată cîteva întrebări care vă vor ajuta să intrați în contact cu înțelepciunea voastră:

• Dintre oamenii pe care îi cunoașteți, cine stăpînește cel mai bine stresul? Care este strategia sa? Ce alegeri face? Cum reacționează la stresul altora?

• Care este cel mai util lucru pe care l-ați învățat vreodată despre stres?

• Cum ați sfătui pe cineva să reacționeze la stres?

Mai puțin stres, mai mult zîmbet. Știm instinctiv că umorul ne face bine. Cercetările asupra proprietăților curative ale rîsului arată cîte beneficii are. La nivel fizic, rîsul stimulează eliberarea a două neuropeptide: endorfina și encefalina. Amîndouă sînt analgezice naturale ale organismului, cu efecte asupra dispoziției și comportamentului nostru. Doctorul Lee Berk de la Universitatea Loma Linda, California, a arătat că vizionarea timp de o oră a unei comedii crește producția mai multor tipuri de celule T, inclusiv a celulelor T auxiliare, care întăresc sistemul imunitar. Doctorul William Fry de la Universitatea Stanford, care a studiat potențialul curativ al umorului timp de peste treizeci de ani,

a observat că rîsul stimulează sistemul cardiovascular și respirator, scade tensiunea și ajută la relaxarea musculară. El spune că rîsul este un fel de gimnastică aerobică, ba chiar susține că 100-200 de hohote de rîs pe zi sînt echivalentul a zece minute de vîslit sau de jogging (*Psihobiologia umorului – The Psychobiology of Humour* – 1982).

La nivel emoțional, rîsul este un minunat mijloc de a te elibera de sentimente negative, precum furia, teama sau anxietatea. Majoritatea oamenilor spun că se simt «ușurați» după un rîs sănătos, de parcă li s-ar fi ridicat de pe umeri o greutate imensă. Am avut o clientă care suferea de stres acut. A descoperit că rîsul putea izbucni din ea spontan și, pe măsură ce lacrimile îi curgeau pe obraji, se simțea curățată și limpezită. Rîsul este contagios, așa că era întotdeauna o plăcere să beneficiez de hohotele ei de rîs. Se spune că rîsul îți dă o stare mai bună. Asta e important, pentru că sîntem mai puțin vulnerabili la efectele negative ale stresului atunci cînd ne simțim bine.

Ca să vă umpleți viața cu un umor de calitate, încearcați să-l găsiți în cele mai diverse situații. Simțul umorului este ceva foarte personal. Cum spune vechea vorbă: «Bucuria unuia e nenorocirea altuia.» E dificil să găsești umor în situații de stres, căci simțul umorului te abandonează tocmai cînd ai cea mai mare nevoie de el. Dar uneori voința e suficientă pentru a porni rîsul și, contaminîndu-ți prietenii, colegii sau familia, te asiguri de sprijinul lor.

Luptă, fugi sau bucură-te! Reacția obișnuită la stres este fie să-l infrunți, fie să fugi de el. La Proiectul Fericirii noi recomandăm, pentru a înfrunta stresul, să deveniți mai veseli. Secretul este capacitatea de a te bucura, o artă pierdută într-o lume a anxietății maxime și a nebuniei continue. Dacă ne putem simți bucuria, ne relaxăm și vedem partea luminoasă a vieții.

Exercițiu

Puneți pe hîrtie zece feluri preferate de relaxare și angajați-vă să recurgeți la unul dintre ele data viitoare cînd vă simțiți stresați.

Anihilarea furiei

Vă apucă furia și reacționați exagerat la diverse incidente, sînteți adesea prost dispuși? Furia la care mă refer este cea care a devenit răspunsul vostru obișnuit la vicisitudinile vieții. Ne înfuriem ca să ne descărcăm, fără să ne simțim responsabili pentru consecințele actelor noastre. Acest tip de furie poate dăuna serios sănătății și bunăstării voastre, ca și celor din jur. Am văzut mulți oameni suferind din cauza manifestărilor egoiste ale furiei nejustificate.

E important să facem distincție între furia descrisă mai sus și cea naturală. Ultima se observă în reacția față de nedreptate, inegalitate sau comportament abuziv, ca și în cursul revenirii după o pierdere – un deces sau o despărțire. Această formă de furie este strîns legată de pasiune și de simțul responsabilității, trăsături ale oamenilor care funcționează perfect în viață. Pasiunea de care vorbesc poate fi o motivație puternică pentru realizarea unor fapte remarcabile – reforme sociale, apeluri la caritate, proiecte inovatoare.

Obiceiul de a te înfuria este un comportament învățat, de regulă sub influența părinților sau a mediului. Am lucrat odată cu un client, Jim, care își numea tatăl «furioholic». Familia mergea pe vîrfuri pe lîngă el dimineața, încercînd să nu-l supere. Toți scoteau un suspin de ușurare cînd pleca de acasă. Scenariul se repeta în fiecare seară: cînd venea de la serviciu, invariabil tatăl țipa și ridiculiza persoana cea mai la îndemînă. Ca adult, Jim a observat că avea și el tendința să se înfurie și să explodeze fără motiv. Din cauza experienței din copilărie, credea că e în regulă să-și verse furia

asupra persoanei celei mai apropiate. Și-a descris furia ca pe un foc care pîrjolește o pădure uscată: scăpa de sub control și distrugea tot ce-i era mai de preț.

Identificînd cauza și tiparul furiei, Jim a putut să pună capăt acestei deprinderi. Pentru că devenise o reacție automată, la început i-a fost greu să surprindă începutul furiei. L-am sfătuit să scrie în fiecare dimineață ce anume îl înfuria. Conștientizîndu-l, a putut să-și identifice sentimentul și să nu-l mai exprime în mod nepotrivit. A folosit și alte tehnici: a lovit perne, a făcut exerciții fizice și a recurs la anumite forme de limbaj pentru a-și scoate furia din trup. Încet-încet, Jim a început să se simtă liber. Și-a dat seama că furia îi ferecase inima și îl împiedicase să ofere și să primească dragostea pe care și-o dorea cu adevărat.

Gîndindu-se la furia sa, a început să înțeleagă că reprezenta și o formă subconștientă de protecție: o încercare de a-și vindeca vechi răni și dureri. Scutul cu care își apăra suferințele din trecut îl făcea să nu se bucure de suficientă intimitate în relațiile sale și să se simtă izolat și singur. I-am amintit de un principiu util în vindecarea emoțională, și anume că nu ești niciodată supărat din motivul pe care ți-l imaginezi. Deși se simțea furios *în prezent*, cauza era o problemă nerezolvată *din trecut*. Înțelegînd acest principiu, a putut vedea că orice supărare are potențialul de a-ți aduce un plus de vindecare și onestitate. Curajul și dorința lui de schimbare i-au permis să-și deschidă sufletul. A descoperit că, dezvăluindu-și sentimentele partenerei sale, ei doi se apropiau mai mult, iar senzația de izolare și singurătate pe care o purtase cu el atîția ani se risipea.

A conștientiza rolul eului e foarte important cînd ai de-a face cu furia. Una dintre dinamicile puternice ale eului este că el e mai degrabă «corect» decît fericit. Cu alte cuvinte, eul mai degrabă are idei de tipul «lumea e nedreaptă», «toți îți vor capul», «nimic nu merge» și «viața e o luptă conti-

nuă», decît să renunțe la aceste credințe și să trăiască fericirea. Cum eul nu găsește niciodată ce caută, rezultatul inevitabil este că rămîi furios și frustrat.

În Sinele Superior, care privește lumea din perspectiva opusă, nu resimți forma aceasta de furie disfuncțională, deoarece înțelegi că nu ești o victimă a lumii pe care o vezi. Îți asumi responsabilitatea pentru propriile trăiri și deci, dacă te simți furios, știi că asta e consecința unei judecăți la care nu renunți. În acest context, judecata este o armă pe care o folosești împotriva ta și care te împiedică să simți mai multă bucurie și pace.

Ca să vă rezolvați sentimentele de furie, gîndiți-vă la ele ca la o sursă de informații. Ce vă spun ele? Ce ar vrea să învățați? Poate vă spun că sînteți dezechilibrați într-o zonă a vieții voastre și că trebuie să vă reevaluați prioritățile și așteptările. Dacă în fiecare zi terminați serviciul simțindu-vă furioși și neîmpliniți, poate că nu vă urmați inima și nu faceți ce ați vrea cu adevărat; sau poate că nu vă impuneți suficient și îi lăsați pe alții să vă domine. Dacă în relația de cuplu pe care o aveți resimțiți mereu furie, poate vă grevează probleme nerezolvate din trecut sau nu sînteți complet sinceri în prezent. Gîndindu-vă astfel la furia voastră, veți căpăta putere asupra ei și n-o veți mai lăsa să vă conducă viața din subconștient.

Să recunoști furia și să înveți din ea te ajută s-o exprimi așa cum trebuie. Asta înseamnă să-ți asumi responsabilitatea pentru sentimentele tale și pentru ceea ce transmiți celorlalți. Dacă dai vina pe altcineva sau pe o anumită situație, nu faci decît să creezi tensiune în plus și să adopți o mentalitate de victimă care te oprește să progresezi. Vă recomand să folosiți următoarea expresie: «Cînd ai făcut X, Y sau Z, am simțit că mă înfurii...» în loc să spuneți «M-ai înfuriat cu X, Y sau Z...», care este o formă de învinovățire.

Secretul anihilării furiei este disponibilitatea de a vedea *altfel* lucrurile. De fiecare dată cînd în căsnicia mea sînt tentat să mă înfurii, îmi amintesc să o privesc altfel pe Veronica. Furia îmi distorsionează privirea și mă face s-o văd ca pe un dușman. Decizia de a vedea lucrurile diferit mă readuce la adevăr – la faptul că ea e cel mai bun prieten și susținător al meu.

Anihilarea furiei este esențială pentru bunăstarea emoțională fiindcă furia te consumă, distrugîndu-ți orice alt sentiment, transformîndu-te ori într-o persoană agresivă în exterior ori într-una amară în interior. Cel care suferă cel mai mult în final ești tu. Furia te desparte de lumea din jur și exercită o constrîngere asupra ta. Capacitatea de a-ți anihila furia deschide calea către liniștea sufletească pură, pentru că nu mai ești prizonierul «corectitudinii» în detrimentul fericirii.

Depresia. Judy a venit să mă consulte pe cînd suferea de depresie cronică. I se pusese diagnosticul cu peste douăzeci de ani în urmă, lua o grămadă de antidepresive și făcuse ani de zile psihoterapie cognitivă. Cu toate acestea, tot mai simțea frică, durere, tristețe, tensiune și anxietate. Ura depresia. Era inamicul ei numărul unu, cu care se lupta zilnic. Din această cauză se credea o ratată și își închipuia că era ceva fundamental în neregulă cu ea. Din afară, Judy părea să aibă o viață bună. Avea o familie iubitoare, doi copii minunați, un soț bun și mereu alături de ea, securitate financiară și o mulțime de prieteni. Purta o mască față de toți, încercînd să pară curajoasă și liniștită, în timp ce pe dinăuntru simțea că moare.

Primul pas pe care l-am făcut cu Judy a fost s-o încurajez să-și dea seama că nu era nimic în neregulă cu ea dacă se simțea deprimată. I-am spus că nu depresia era problema, ci felul în care reacționa la ea. I s-a părut foarte intere-

sant, pentru că analizele medicale arătau că suferea de o lipsă de serotonină care îi dezechilibrase metabolismul şi tot ce citise sau i se spusese despre depresie contribuise la credinţa că ceva nu era în regulă cu ea.

Am încercat s-o ajut să vadă că, indiferent de dezechilibrul chimic, învăţînd să-şi accepte sentimentele şi să facă pace cu ea însăşi se putea bucura de o viaţă plină. Cînd am început să-i analizăm trecutul, mi-a spus că întotdeauna simţise că nu-şi împlinise potenţialul pentru că nu fusese capabilă să lucreze aşa cum trebuie. Dialogul ei interior consta din repetarea unor afirmaţii negative despre ea însăşi, pornind de la acest fapt. Îşi tot spunea că nu era suficient de bună ca mamă, soţie, fiică şi membru al societăţii. Îşi repeta că este o persoană rea şi că merită să fie pedepsită. Se pare că suferinţa provocată de depresie era o formă eficientă de pedeapsă, de vreme ce o făcea să se simtă mereu rău.

I-am sugerat să se concentreze pe amintirile din copilărie. I-am spus să-şi strîngă fotografiile din copilărie şi să compare fetiţa de atunci cu imaginea pe care o avea acum despre sine. Uitîndu-se la fotografii, a văzut un copil frumos, inocent, cu poftă de viaţă. I-am spus să-şi imagineze că acel copil face parte şi astăzi din ea. Concentrîndu-se asupra copilului dinăuntrul ei, Judy a început să se ierte pentru ceea ce simţea şi pentru felul în care se trata pe ea însăşi. Sentimentele ei au început să se atenueze. O parte din durere şi din resentiment s-a dizolvat. A aflat astfel că învăţase foarte multe despre condiţia umană şi i-a putut ajuta şi pe alţii ca ea, care sufereau de depresie.

Am început să-i explorăm apoi legătura cu dimensiunea spirituală, pe care Judy simţea că o pierduse în decursul anilor. I se păruse că e atît de singură cu sentimentele ei, încît nu mai credea că e legată de ceva. Acceptînd să fie mai mult decît corp şi minte, Judy şi-a recăpătat speranţa. A realizat că putea alege cum să se vadă pe sine: ca persoană deprimată

sau ca persoană trecînd prin experiența unei depresii. Disponibilitatea ei de a-și schimba opinia despre sine i-a schimbat percepția asupra depresiei. Și-a dat seama că deciziile subconștiente din trecut o făcuseră prizoniera unui anumit sistem de referință mental. A început să scrie un nou scenariu despre sine, unul în care își îmbrățișa dimensiunea spirituală și în același timp manifesta o mare compasiune pentru tot ce îndurase.

Transformarea lui Judy a fost treptată, oscilînd între identificarea cu depresia și cu sinele ei spiritual. A descoperit că îți poți percepe și respecta sentimentele, continuîndu-ți în același timp viața. Și-a adunat curajul și a început să lucreze ca voluntar la o agenție, ceea ce i-a insuflat simțul propriei valori și al aportului ei în societate. A învățat să fie mai bună cu ea însăși ca mamă și ca soție reducîndu-și așteptările nerealiste față de sine.

Am detaliat povestea lui Judy pentru a arăta că, deși lupta cu depresia este o călătorie continuă, poți duce totuși o viață plină și creativă. În societatea noastră, depresia este foarte frecventă. Un raport publicat de Channel 4, după un documentar bazat pe cartea lui Oliver James, *Anglia pe canapea* (*Britain on the Couch*), arată că, în Marea Britanie, cel puțin unul din cinci oameni va avea o depresie în cursul vieții:

«Presiunea succesului nu a fost niciodată atît de mare. Din leagăn pînă la mormînt, sîntem îmboldiți să devenim mai deștepți, mai bogați, mai buni. Pentru cei care nu reușesc – în ochii lor, în ochii familiei ori ai prietenilor – viața se poate scufunda rapid în depresie și disperare.»

Rezolvarea relației noastre cu succesul este elementul de bază al vindecării depresiei. Dacă împingem ideea de succes mereu mai sus, fixîndu-ne țeluri nerealiste și comparîndu-ne obsesiv cu alții, cu invidie și autodistrugere, ne degradăm calitatea vieții interioare. Ironia soartei a făcut ca, de

îndată ce aveam o realizare importantă, să mă confrunt cu o perioadă de depresie. După ce mi-am cumpărat prima casă, mi-am pierdut orice imbold și motivație. Mă simțeam apatic și dezorientat și aveam impresia că viața nu mai are rost. Obținusem ce credeam că îmi dorisem dintotdeauna și deodată lucrul acela părea fără sens! Am simțit același lucru și când am apărut prima oară la televizor. Întotdeauna îmi dorisem să lucrez la televiziune, și totuși îmi amintesc clar că, de îndată ce programul s-a sfîrșit, m-am întrebat: «Asta-i tot?»

A afla că ceea ce îți oferă lumea nu-ți va rezolva neapărat toate problemele este o lecție importantă. Lumea te poate ajuta să fii fericit, dar nu te poate *face* fericit. Nu spun că n-ar trebui să vă urmăriți scopurile; vă amintesc doar că, dacă vă agățați speranțele de lucruri din afara voastră, vă veți simți goi pe dinăuntru. Ne simțim deprimați atunci cînd viața pare să-și piardă înțelesul și scopul. Gînduri precum «ce rost are?», «nu are sens», «nu-mi pasă» și «mi-e de-ajuns» tind să ne domine. Dacă ne împotmolim în asemenea gînduri, suferim, dar dacă le putem folosi ca să obținem ceea ce e real și adevărat, ne deschidem calea către viața care are rost din plin.

Încrederea emoțională

Prin conștientizare, acceptare și eliberarea de tiparele emoționale, ajungeți la o stare de «încredere emoțională»: ați dezvoltat în relațiile și în viața voastră capacitatea de a alege sentimentele care vă ajută să aveți succes, în loc să reacționați inconștient la stimulii din jur. De exemplu, sînteți capabili să alegeți pacea ca reacție la conflict și iubirea ca reacție la frică.

Următoarele zece stări emoționale contribuie la dezvoltarea încrederii voastre emoționale, așa că e bine să vă concentrați asupra lor și să le alimentați zi de zi.

Iubirea. Cînd te întrebi «De ce sînt aici?» ce-ți vine în minte? Majoritatea celor pe care i-am întrebat spun «din dragoste». Nu există forță vindecătoare mai mare decît iubirea. Nu există legătură mai puternică într-o relație. Nu există dar mai mare pe care îl poți oferi lumii. Maica Tereza spunea: «Pentru asta am fost creați: să iubim și să fim iubiți.» Iubirea este forța vitală care ne propulsează și din care apare marea frumusețe. Opusul iubirii este frica: cînd domină ea, apar războiul, conflictele, bolile și haosul. În fiecare zi trebuie să alegi iubirea în locul fricii. Imaginați-vă consecințele asupra întregii lumi dacă toți ar alege iubirea! Martin Luther King a spus: «Oricine poate fi măreț... pentru că oricine poate sluji. Nu trebuie să ai o diplomă pentru a sluji. Nu trebuie să acorzi subiectul cu predicatul pentru a sluji. Nu-ți trebuie decît o inimă bună. Un suflet creat din dragoste.»

Cu toții putem avea sufletul creat din dragoste. Dacă alegi în continuare iubirea, te vei umple de ea. Creînd și dăruind iubire, primești iubire. Alegînd dragostea, treci dincolo de aparențe și te conectezi la ceva mai profund și mai durabil. Iubirea e un limbaj universal ce n-are nevoie de cuvinte. De fapt, cuvintele pot fi întotdeauna greșit interpretate. Iubirea este experiența continuității, în care nu percepi nici o separare între tine și orice altă formă de creație.

Cînd oferi iubire necondiționată te conectezi la Sinele Superior. Iubirea este actul dăruirii din adîncul inimii și al sufletului. Este o expresie a sinelui tău autentic.

Un fragment din *Diagrame ale vieții* (*Diagrams for Living*) de Emmet Fox, filozof și om de știință, surprinde esența iubirii:

«Nu există piedică pe care suficientă iubire să n-o învingă; nici boală pe care suficientă iubire să n-o vindece; nici uşă pe care suficientă iubire să n-o deschidă.

Nu are importanţă cît de profund este răul; cît de lipsit de speranţe este viitorul; cît de mare greşeala.

Suficientă iubire realizată va dizolva totul. Dacă aţi putea iubi suficient, aţi fi cele mai fericite şi mai puternice fiinţe din lume.»

Exerciţiu

Astăzi gîndiţi-vă cum aţi putea să vă iubiţi pe voi şi pe ceilalţi.

Încrederea. Să ai încredere înseamnă să poţi renunţa la temeri şi să ştii că eşti în siguranţă şi că totul este bine. Înseamnă să faci un salt în necunoscut şi să ştii că nu trebuie să ai nici o grijă. Avem o mare doză de încredere de care nu sîntem conştienţi. De fiecare dată cînd ne ducem seara la culcare, avem încredere că ne vom trezi a doua zi de dimineaţă cu inima încă bătînd, cu plămînii încă respirînd şi cu sîngele curgîndu-ne în vine. De fiecare dată cînd mîncăm, avem încredere că putem digera şi că vom fi hrăniţi cu acea mîncare. De fiecare dată cînd ne urcăm în maşină, avem încredere că vom ajunge în siguranţă la destinaţie. Există o încredere intrinsecă în noi toţi şi, dacă devenim conştienţi de această stare, ea se va extinde la toate domeniile vieţii noastre.

Din nefericire, de-a lungul anilor, încrederea ni s-a ştirbit. Trădarea, durerea sau separarea ne-au facut să nu mai avem încredere în relaţia de cuplu. Devenim defensivi şi incapabili de dăruire, ca formă de protecţie pentru cazul în care ne-ar fi înşelată încrederea. Pierderile din viaţă, indiferent dacă e vorba de pierderea unei relaţii, a unei slujbe sau a unei case, ne fac să ne retragem şi să ne închidem în

noi înșine. Furia, anxietatea sau depresia ne împiedică să avem încredere că seninătatea este posibilă și că bucuria e firească.

Cînd poți avea încredere în tine, nu mai cauți soluții în cineva sau ceva din afara ta și începi să cauți răspunsuri în Sinele Superior. Încrederea te ajută să te relaxezi și să renunți pentru că te leagă mai degrabă de cunoașterea intuitivă decît de dorințe. Un fragment din *Curs despre miracole* spune: «Cine ar încerca să zboare cu aripile mititele ale unei vrăbii cînd i s-a dat măreața putere a unui vultur?»

Primul pas este să devii conștient de domeniile în care îți manifești deja încrederea. Gîndiți-vă la toate momentele în care ați avut încredere fără să cunoașteți toate implicațiile acțiunilor voastre: cînd erați deprimați și totuși știați că vă va trece; cînd vă luptați cu ceva la serviciu și totuși știați că există o soluție; cînd se declanșase un conflict în relația cu partenerul vostru și totuși știați că dincolo de el vă așteaptă armonia.

Poate că aveți încredere în situația voastră financiară... pînă vă scade contul din bancă și frica pune iarăși stăpînire pe voi. Poate că aveți încredere în serviciul vostru... pînă cînd vă critică șeful. Poate că aveți încredere în partenerul vostru... pînă cînd, într-o seară, iese singur și vă imaginați că se întîlnește cu altcineva. A fi cinstit cu tine însuți înlătură orice teamă care te împiedică să ai încredere la un nivel mai adînc.

Actul încrederii necesită o anume înțelepciune spirituală – cum e aceea din proverbul arab: «Ai încredere în Dumnezeu și leagă-ți cămila!» De exemplu, încrederea în sănătatea ta te ajută să mănînci mai sănătos, să faci mișcare și să te odihnești cum trebuie. Încrederea în serviciul tău te ajută să te dăruiești muncii tale, să lucrezi bine în echipă și să dai tot ce ai mai bun în tine. Încrederea în relația ta de cuplu te ajută să fii iubitor, cinstit, să ai compasiune și grijă

pentru celălalt. A te comporta așa cum îți dictează conștiința te ajută să ai încredere în tine.

EXERCIȚIU

Dacă ai avea încredere totală, cum ți s-ar schimba viața?

Calmul. Urmările firești ale încrederii sînt relaxarea și senzația de calm. Cînd avem încredere, ne eliberăm de temere și îndoială, așa că se instalează calmul. Există percepția greșită că a fi calm este o formă de lene și că succesul și calmul nu se potrivesc. Pentru distrugerea acestui mit, citiți-l pe Paul Wilson, care a scris *Cărticica despre calm* (*The Little Book of Calm*), vîndută în peste patru milioane de exemplare! Paul trăiește într-o atmosferă ultrastresată: este președintele unei agenții de publicitate din Sidney, consultant strategic al cîtorva corporații, director de spital și tată. În loc să-și bată capul cu stresul, a devenit o autoritate în calm.

Paul recomandă în cartea sa: «Gîndește calm. Imaginează-ți scene calme. Amintește-ți sunete calme. Și ghicește ce vei simți...» Dacă îți concentrezi simțurile pe o anumită senzație, ea devine tot mai reală. Descoperind pentru ce simț ai o afinitate mai mare, îl poți amplifica. Pentru unii oameni văzul este simțul de bază, pentru alții auzul sau simțul tactil (kinestezia).

Ca să aflați dacă văzul este simțul vostru principal, gîndiți-vă ce cuvinte folosiți. Fraze precum «Da, văd», «Uite cum văd eu lucrurile» și «Nu pot să mă văd/ să mă imaginez făcînd asta» sînt un indicator clar. Dacă vă plac activitățile care stimulează văzul, precum arta, moda sau designul, înseamnă că aveți un simț vizual dezvoltat. Dacă auzul e simțul vostru predominant, veți folosi fraze de genul «Am auzit ce mi-ai spus» și «Îmi sună bine». Activitățile favorite vor fi conversațiile și muzica. Dacă sînteți predominant kines-

tezici, veți folosi fraze care încep cu «simt», «am senzația că...». Printre activitățile voastre preferate se numără exercițiul fizic, urmărirea filmelor sau pieselor de teatru dramatice și masajul. Să-ți descoperi simțul predominant înseamnă să-l faci să lucreze în favoarea ta, alegînd activități care te relaxează și te ajută să fii calm.

Exercițiu

Începeți ziua respirînd adînc și calm de trei ori. Faceți asta de fiecare dată cînd sînteți tensionați sau nervoși.

Uimirea. Starea de uimire te încurajează să fii curios, prin urmare interesat și deschis la orice. Niciodată nu te plictisești cînd viața te uimește și îți pui întrebări. Poetul și misticul indian Rabindranath Tagore scria: «Faptul că exist este o perpetuă uimire, ceea ce este viață.» Uimirea te menține proaspăt, tînăr pe dinăuntru și vibrant.

E o bucurie să vezi cum se minunează bebelușii de cele mai simple lucruri, cum ar fi propriile lor mînuțe capabile să se strîngă și să se desfacă. Am auzit o bolnavă de cancer povestind despre bucuria pe care o simte cînd stă întinsă afară, împreună cu fiica ei, se uită la cer și se minunează de copaci, de păsări, de nori. Oamenii spun adesea că lucrurile simple din viață sînt importante și aduc adevărata bucurie.

Cînd te temi sau ești stresat, nu te mai poți minuna și uimirea se rezumă doar la a te întreba dacă te vei mai simți vreodată liniștit sau dacă tensiunea va înceta. În asemenea momente este bine să te oprești o clipă și să te minunezi de simplul fapt că exiști.

Exercițiu

Opriți-vă o clipă în fiecare zi și minunați-vă de această șansă numită viață.

Sentimentul aventurii. Helen Keller scria: «Viața ori este o aventură îndrăzneață, ori nu este nimic. A fi deschis la schimbare și a te comporta ca spirit liber în prezența sorții este o putere indestructibilă.» Uimirea ne deschide apetitul pentru aventură. Capacitatea de a-ți vedea viața ca pe o călătorie cu potențial nelimitat te conectează la sentimentul acesta al aventurii. Mi se par fascinanți oamenii care își transformă viața într-o aventură. Richard Branson este un foarte bun exemplu. Afacerea sa pare a fi o sursă nesfîrșită de aventuri, iar încercările de a zbura cu balonul simbolizează dorința lui de a se ridica deasupra obișnuitului.

Un prieten de-al meu, Simon Woodroffe, privește viața ca pe o aventură îndrăzneață. Acum cîțiva ani a avut ideea de a deschide un restaurant în care să se servească *sushi*. Astăzi, una dintre multele filiale «Yo ! Sushi» are cea mai mare bandă transportoare de *sushi* din lume, iar «Yo ! Below» este din punct de vedere tehnologic cel mai avansat bar din lume. Ales «Întreprinzătorul debutant londonez al anului 1999», Simon încă mai vede tot ce face ca pe o aventură incitantă: «Îmi place acea parte obraznică din mine care vrea să-i ațîțe pe clienți cu tot felul de surprize, la care n-ar fi visat niciodată.» Aud cinicii cum spun: «Păi da, pentru că au siguranță financiară, pot vedea viața ca pe o aventură!» Asta se cheamă gîndire răsturnată. Dacă îți propui să vezi viața ca pe o aventură, te vei simți sigur indiferent de statutul financiar. Siguranța e în tine și nu depinde de cîți bani ai în bancă.

Exercițiu

Dacă ți-ai vedea viața ca pe o aventură, în ce fel crezi s-ar schimba?

Bucuria. «În majoritatea timpului nu mă prea bucur, în rest nu mă bucur deloc», spunea Woody Allen. Dacă așa

arată și viața voastră, a venit momentul să schimbați ceva. În prima jumătate a anului 1999, am suferit o transformare radicală de atitudine față de capacitatea oamenilor de a se bucura. În interval de două luni, bunica din partea mamei și bunicul din partea tatălui au murit. Amîndoi avuseseră, în felul lor, niște vieți pline și memorabile. Bunica fusese un arhitect de frunte al anilor '30, iar bunicul contribuise la inventarea unui metal la compania Ford Motor. Bunica provenea dintr-o familie de evrei bogați și dusese o viață de lux. Bunicul, venind dintr-o familie de mineri din nordul Angliei, își construise viața din mai nimic. În ciuda diferențelor dintre ei, calitatea lor de bază era capacitatea de a se bucura. Îmi voi aminti mereu fața zîmbitoare a bunicului, glumind cu infirmiera cu o zi înainte de a muri, și pe bunica mea care, cu doar două luni înaintea morții, dansase la nunta unuia dintre verii mei! După moartea lor, am rămas cu sentimentul copleșitor că viața este ceva foarte prețios și că avem datoria să ne bucurăm de fiecare clipă.

Este tentant uneori să amîni bucuria. Vă surprindeți vreodată spunîndu-vă că vă veți relaxa și vă veți simți bine după ce plătiți facturile, vă terminați treaba, vă căsătoriți, vă plătiți ipoteca, ieșiți la pensie...? Adevărul este că a te bucura e o alegere pe care numai tu o poți face. Cînd te opui bucuriei, apar resentimentele și ranchiuna. Ești invidios pe ceilalți, îți închipui că sînt mai fericiți decît tine, cînd de fapt doar propria ta condiționare te împiedică să te bucuri de viață din plin.

Îngăduiți-vă puțină bucurie chiar astăzi. De această opțiune vor beneficia toate zonele vieții voastre. Cu cît vă veți bucura mai mult, cu atît capacitatea voastră de a vă bucura va spori. Amintiți-vă că a resimți bucurie este ceva enorm de prețios. Ești mai fericit. Ești mai iubitor și mai tolerant. Devii amuzant. Relaxați-vă și îndrăzniți să vă bucurați!

Exercițiu

Gîndiți-vă la zece lucruri care vă plac cu adevărat și faceți unul dintre ele chiar astăzi.

Fericirea. Bobby McFerrin știa ce spune cînd cînta *Don't Worry, Be Happy* («Nu-ți face griji, fii fericit»). Iar Robert Louis Stevenson scria: «Nu există îndatorire pe care s-o subestimăm mai mult ca îndatorirea de a fi fericiți. Cînd sîntem fericiți, beneficiază toată lumea.» Din păcate, ni se pare cel mai greu lucru din lume. Deși fericirea este naturală pentru Sinele nostru Superior, am învățat s-o blocăm prin temeri și prejudecăți. Robert Holden a dat acestei maladii numele de «fericihondrie» – frica de fericire. Poate părea bizară ideea că ne temem de fericire. Sigur, toți vrem să fim fericiți, nu-i așa? Da, vrem, însă teama învățată de fericire ne poate întuneca trăirea ei.

Iată cîteva dintre credințele anxioase ale clienților mei: «Nu pot fi fericit cînd există atîta suferință pe lume», «Dacă sînt fericit, ceilalți vor fi invidioși», «Fericirea e superficială», «Fericirea este egoistă», «Fericirea costă!», «Dacă sînt fericit, n-o să mai vreau să muncesc», «Fericirea e urmată de dezamăgire». Cu acest tip de gîndire nu e de mirare că ne amînăm fericirea pentru cine știe cînd!

Dacă analizăm raționamentele din spatele acestor idei, miturile pe care ni le-am format se vor risipi. Adevărul despre fericire este că ea e darul nostru către lume. Dacă ești fericit, ai mai multe de oferit. Fericirea este o stare altruistă fiindcă e contagioasă. Cînd ești fericit, ai tendința firească de a împărtăși starea ta cu ceilalți. De exemplu, dacă privești un apus de soare superb, vrei să se bucure și alții de el; iar dacă știi că îi face și pe ei fericiți, propria ta fericire sporește.

Frumusețea fericirii este că e pe gratis. Nu te costă nimic o îmbrățișare, un cuvînt bun, puțină bucurie transmisă altora. Vorba Maicii Tereza: «Nu lăsa pe nimeni să vină la tine fără

să plece mai bun și mai fericit. Fii expresia vie a bunătății dumnezeiești: bunătate pe chip, bunătate în ochi, bunătate în zîmbet, bunătate în salutul cald.»

A fi fericit este o decizie pe care doar tu o poți lua. Dacă deschizi ușa fericirii, ea va intra. Poate părea riscant să fii fericit, deoarece ai fost condiționat să crezi că ai nevoie de *motive* pentru asta. Una dintre primele învățături în cadrul Proiectului Fericirii este «fericirea nerezonabilă», adică fericirea fără vreun motiv anume. Renunțînd la nevoia de a justifica fericirea, te deschizi către sentimentul de fericire necondiționată.

Exercițiu

Scrieți cinci deprinderi ale unui om fericit. Includeți atitudinea și viziunea asupra vieții, comportamentul și trăsăturile caracteristice. Gîndiți-vă cum ați putea căpăta aceste deprinderi.

Prețuirea. Fericirea și prețuirea merg mînă în mînă. Pe măsură ce îți dezvolți capacitatea de a prețui, vei găsi tot mai multe lucruri de prețuit. Unul dintre cele mai eficiente exerciții pe care le recomandăm la Proiectul Fericirii este să țineți un «jurnal al recunoștinței», în care să scrieți toate lucrurile pentru care sînteți recunoscători. Impactul pozitiv al acestui jurnal a fost mai mare decît al tuturor celorlalte sugestii oferite de noi. Cumpărați-vă un caiet frumos și începeți prin a scrie în fiecare zi zece lucruri pentru care vă simțiți recunoscători. La început poate părea destul de greu, dar cu timpul va fi tot mai ușor și veți descoperi tot mai multe lucruri. În mod ideal, ar trebui să țineți jurnalul nouăzeci de zile. Cînd repeți ceva vreme de douăsprezece săptămîni, ți se întipărește în modul de gîndire și de reacție.

Cînd mă trezesc dimineața, mulțumesc pentru noua zi, pentru darul de a fi în viață, pentru iubirea pe care o primesc

de la Veronica, pentru sănătatea mea, pentru fericirea și munca mea. Mulțumind și pentru dificultățile cu care mă voi întîlni, învăț să le înfrunt cu calm. Cînd mă gîndesc la punctele de cotitură din viața mea, îmi dau seama că au fost întrețesute cu dificultăți și cu suferință: de exemplu, cînd au divorțat părinții mei, cînd s-a sfîrșit prima mea relație sentimentală mai importantă, cînd s-au rupt anumite relații profesionale. Acum, cînd toate aceste incidente sînt rezolvate, îl prețuiesc pe fiecare pentru că mi-a dat o lecție extraordinară și m-a maturizat. Prețuirea este rezultatul firesc al vindecării și al rezolvării.

Exercițiu

Numărați-vă binecuvîntările. Pentru ce sînteți cu adevărat recunoscători în viață?

Compasiunea. «Inima omului are extraordinara capacitate de a transforma neplăcerile vieții într-un curent năvalnic de compasiune», spune Jack Kornfield în *Drumul inimii* (*A Path With Heart*). Compasiunea înseamnă să pui dragoste necondiționată în fiecare situație pe care o întîlnești în viață. Este desigur ceva greu de realizat, și totuși, planificîndu-ne în fiecare zi puțină compasiune, pentru noi înșine și pentru cei al căror drum se încrucișează cu al nostru, trezim curentul de compasiune din noi.

Unul dintre multele daruri ale compasiunii este acela că oferă un context și un înțeles pentru durerea și tristețea pe care le resimțim. Pe străzile din New Delhi, am fost martorul sărăciei teribile și al condițiilor jalnice în care trăiesc cei de acolo. Pe de o parte mă simțeam neajutorat și insignifiant, nefiind capabil să ajut, dar pe de altă parte știam că dacă îmi deschid inima și las să urce compasiunea, umplu un gol. Maica Tereza arăta că atunci cînd lăsăm să se reverse iubirea din inimă, devenim capabili să ne pese cu adevărat

de ceilalți. Ea spunea: «Nu există acte mărețe, ci doar mici acte făcute cu multă iubire.» Să-ți îndrepți compasiunea asupra ta sau a celor din jur înseamnă să faci ceva mic, dar cu multă iubire.

Gîndiți-vă cum puteți aduce compasiune în existența voastră zilnică, iluminînd-o astfel cu puterea iubirii. Am fost condiționați să credem că mila este un semn de slăbiciune și că, dacă simțim compasiune, această lume dură ne va călca în picioare. E o credință greșită: compasiunea e o expresie a adevăratei noastre naturi și o prelungire a forței noastre.

Să aduci compasiune într-o relație interumană înseamnă să trasezi limite clare: să spui «nu» cînd vrei să spui «nu» și «da» cînd vrei să spui «da». Am lucrat odată cu cineva care nu avea nici o limită; era ca un burete ce absorbea problemele tuturor. Își imagina că-și arată compasiunea ascultînd ore întregi problemele tuturor, dar la sfîrșit era epuizată și plină de resentimente. Asta nu era compasiune, ci o formă de sacrificiu. Sacrificiul apare cînd nu-ți mai urmezi inima și dăruiești din teamă sau dintr-un sentiment de vinovăție. Renunțarea la sacrificiu te înalță în propriii tăi ochi și îi ajută și pe cei din jur – căci astfel încetezi să mai joci rolul martirului.

Adevărata compasiune te hrănește: îți hrănește sufletul, fiindcă te deschide către ceva mai amplu decît viața ta de individ. Dalai Lama este un exemplu viu al puterii compasiunii. În cartea sa, *Înțelepciunea antică, lumea modernă* (*Ancient Wisdom, Modern World*), el scrie:

«Istoria arată că majoritatea evoluțiilor pozitive sau benefice din societatea umană au apărut ca rezultat al compasiunii. Gîndiți-vă, de exemplu, la abolirea sclaviei... Compasiunea și iubirea nu sînt un lux. Ca surse de pace atît interioară, cît și exterioară, sînt esențiale pentru supraviețuirea speciei noastre.»

EXERCIȚIU

Angajați-vă să vă deschideți inima către voi înșivă și către ceilalți.

Puterea. Puterea a fost echivalată cu unele comportamente negative, precum controlul, manipularea, corupția și lăcomia, astfel că mulți oameni nu acceptă ideea propriei lor puteri. Dar puterea este ceea ce dobîndești dacă îți respecți sentimentele și ești credincios ție însuți. Rezultatul este puterea personală – faptul că te placi pe tine însuți. Cînd te simți puternic, simți că poți face orice. Întîmpini dificultățile cu bucurie fiindcă știi că ele contribuie la maturizarea ta.

Dacă te concentrezi asupra stărilor emoționale descrise mai sus, îți crește puterea personală. Îți asumi responsabilitatea pentru trăirile tale, în loc să dai vina pe lume pentru supărări și eșecuri. Vezi frumusețea fiecărui eveniment și mergi înainte. Spui ceea ce gîndești, în loc să spui ceea ce crezi că «ar trebui» să spui.

Cînd unul dintre clienții mei, Anthony, a început să capete putere personală, a hotărît să renunțe la băutură, să-și schimbe regimul alimentar, să facă mișcare, să comunice cu mai multă onestitate și să fie mai activ la serviciu. A avut nevoie de întreaga lui forță ca să reziste, pentru că cei din jur s-au simțit amenințați și și-au manifestat teama că îl vor pierde pe acel Anthony pe care-l știau și-l iubeau. Părea să existe o înțelegere tacită conform căreia el trebuia să rămînă mereu la fel, altminteri s-ar fi întîmplat o nenorocire. Menținîndu-și nou-găsita putere personală, Anthony a observat că îi influența și pe ceilalți. Un prieten l-a sunat să-i spună că se lasă de fumat, altul că renunță la băutură, iar membrii familiei au început să recurgă la el pentru sprijin emoțional. Efectul noilor sale opțiuni a fost o revelație pentru Anthony. Nu numai că se plăcea mai mult pe sine însuși, dar a consta-

tat că îi ajută cu adevărat pe cei din jur, fiind pentru ei un exemplu de putere personală.

Puterea personală te ajută să renunți la tiparele emoționale nocive și îți dă libertatea să te bucuri de fericirea și pacea sufletească care îți aduc adevăratul succes.

Exercițiu

Dacă ai avea putere personală, cum ți s-ar schimba viața?

Cînd unul se transformă în doi

Învățînd cum să vă descurcați cu emoțiile dificile, puteți să vă îmbunătățiți semnificativ calitatea relației cu propria persoană, ceea ce va îmbunătăți calitatea tuturor relațiilor voastre, inclusiv a celor de cuplu. Următorul capitol vă oferă toate elementele necesare pentru a construi pe această fundație, astfel încît să vă bucurați din plin de relațiile voastre.

Capitolul 3

Culisele relației de cuplu

Toți cei pe care i-am întîlnit sau cu care am lucrat fie au o relație de cuplu, fie își revin după o relație, caută o relație, se zbat într-o relație sau fac o pauză după o relație.

Indiferent în ce situație sînteți, veți căuta probabil căi de a vă îmbunătăți relațiile de cuplu. Ele sînt cel mai fertil sol pentru învățătură de vreme ce îndoielile, nesiguranța și fragilitatea voastră, ca și punctele tari, speranțele și calitățile voastre, sînt puse în evidență tocmai de felul în care vă implicați într-o relație. Ele pot fi izvorul celei mai mari bucurii, dar și al celei mai adînci dureri. Înțelegînd mai bine dinamica relațiilor de cuplu, eliminînd problemele nerezolvate și creîndu-vă o viziune clară, veți avea șansa unor relații sănătoase și pline de iubire.

Cei mai mulți dintre noi sperăm ca fericirea să ne vină dintr-o relație. Rezultatul este că avem tendința să așteptăm prea mult de la ea. Vrem un partener perfect în toate domeniile – fizic, emoțional, mental și spiritual. Vrem să ne înde-

plinească orice dorință și, dacă nu o face, pornim în căutarea următorului domn sau domnișoară Perfecțiune. Dar credința că există *o singură persoană* ce va răspunde tuturor nevoilor noastre e doar un mit. Desigur, există unii oameni mai potriviți decît alții și noțiunea de dragoste romantică este încă valabilă, însă o dată ce fiorul inițial dispare, rămîi cu realitatea extazului domestic!

Ca să funcționeze bine și să ne dăruiască bucurie, relațiile trebuie perfecționate tot timpul. Iubirea romantică nu este suficientă pentru a le salva de toate pericolele vieții. Fiecare partener trebuie să-și asume responsabilități, să se străduiască să comunice și să înțeleagă nevoile secrete ale celuilalt. Astfel pui temelia unei viziuni împărtășite, în care poți resimți unitatea și comuniunea. Rezultatul este o mai mare intimitate.

Cele cinci etape ale relațiilor de cuplu

Profesorul cu care am studiat relațiile a fost Sondra Ray, fondatoarea Proiectului de Pregătire pentru Relațiile de Cuplu. În *Eseuri despre crearea relațiilor sacre* (*Essays on Creating Sacred Relationships*), ea a prezentat un raport al cercetătorilor de la clinica Hazelton din Minnesota. Studiind un eșantion reprezentativ din populația americană, acești cercetători au ajuns la următoarea etapizare a relațiilor de cuplu:

1. Etapa de Vis (idila): durează pînă la două luni;
2. Etapa Deziluziilor: durează pînă la doi ani;
3. Etapa de Nefericire: poate dura pînă la treizeci de ani;

4. Etapa Iluminării: aceea în care partenerii încetează în sfîrşit să dea vina unul pe celălalt şi îşi asumă responsabilităţi;

5. Etapa Respectului reciproc.

Pentru mine a fost un şoc să realizez că sîntem capabili să fim nefericiţi atîta timp – pînă cînd m-am gîndit la propria mea istorie. Înainte de căsătorie avusesem o mulţime de relaţii scurte, care duraseră între cîteva ore şi trei ani. Din moment ce durau atît de puţin, ne bucuram de obicei doar de Etapa de Vis. Cum începeam să petrecem mai mult timp împreună, ne îndreptam spre Etapa Deziluziilor, moment în care drumurile noastre se despărţeau. Semnul prevestitor al acestei etape e faptul că tocmai trăsăturile care te-au atras la celălalt devin motive de despărţire. De exemplu, cînd întîrzia mai demult la întîlnire, te bucurai de fiorul aşteptării. Dar în Etapa Deziluziilor, te socoteşti dintr-o dată prea ocupat ca să te lase să aştepţi şi interpretezi lipsa punctualităţii ca pe un semn de neputinţă sau nepăsare. În Etapa de Vis, primeai micile cadouri sau ilustrate pe care ţi le trimitea cu recunoştinţă şi le preţuiai; în Etapa Deziluziilor, le interpretezi ca forme de presiune şi manipulare – asta dacă le mai primeşti! Deziluzia este rezultatul faptului că ai aşteptat prea mult de la partener.

O relaţie mai îndelungată face posibilă Etapa de Nefericire. Aceasta a mai fost numită «zona moartă», un spaţiu lipsit de comunicare, de activitate sexuală şi de intimitate, în care îţi socoteşti partenerul un duşman. Principala dinamică din această etapă e proiectarea problemelor nerezolvate din trecut asupra partenerului de acum. Îl vezi ca sursă a nefericirii şi a frustrărilor tale, cînd de fapt propriul tău deficit de conştientizare e factorul hotărîtor. Simptomele Etapei de Nefericire sînt certurile permanente, aventurile cu alţi parteneri, învinovăţirile, lamentaţiile pe la spatele partenerului şi credinţa că ai fi mai fericit singur. Dacă eşti de ceva

timp în etapa asta, încă mai poți să transformi relația asumîndu-ți responsabilități, rezolvînd problemele mai vechi, comunicînd cu adevărat și reînnoind valorile pe care se bazează relația.

Cînd reușești acest lucru, ajungi în Etapa Iluminării – dovadă de maturitate spirituală și emoțională. Relația nu mai este groapa de gunoi pentru problemele nerezolvate și recunoști că îți oferă șansa de a te vindeca și a fi fericit. Sînteți împreună într-un parteneriat creativ, avînd rezultate mult mai bune decît dacă ați fi fost singuri. Urmarea Etapei Iluminării este *sinergia*, o stare în care întregul este mai mare decît suma părților sale. Secretul obținerii sinergiei constă în valorizarea diferențelor dintre voi astfel încît să puteți beneficia fiecare de calitățile unice ale celuilalt.

Iluminarea duce către Etapa de Respect reciproc, în care te bucuri de un parteneriat veritabil și de dragoste necondiționată. Această etapă înseamnă autenticitate, fiecare dintre parteneri fiind el însuși, ceea ce permite relației să se reînnoiască în fiecare clipă. Cei doi sînt eliberați de temeri și îndoieli și au totală încredere în călătoria lor împreună. La capătul acestei etape te poți bucura plenar de pace.

E bine să fii conștient de aceste etape. Desigur, celor mai mulți dintre noi le-ar plăcea să rămînă mereu în Etapa de Vis, dar, pentru că relațiile evoluează și se schimbă permanent, o eternă lună de miere este nerealistă. Cînd ești în Etapa de Vis e bine să practici atenția, adică să urmărești romantismul și pasiunea din relație, fără să te lași prins cu totul în mrejele lor. Dacă depinzi prea mult de iubirea romantică, poți să nu mai observi celelalte dinamici ale relației. Poți trece cu vederea unele probleme de comunicare sau îți poți pune speranțe prea mari în partener, astfel încît relația se prăbușește în Etapa Deziluziilor.

Dacă te pomenești în Etapa Deziluziilor și vrei să salvezi relația, coboară-ți partenerul de pe piedestalul pe care l-ai

urcat. În felul acesta, deschizi calea spre prietenia adevărată, pe care se va baza în viitor relația. Comunicarea va fi mai cinstită din punct de vedere emoțional și iubirea inițială pe care ai trăit-o poate renaște. Această etapă este ca adolescența, cînd realizezi că părinții tăi nu sînt Superman și Superwoman: sînt și ei vulnerabili și slabi, ca orice ființă umană. Ca să transformi experiența deziluziilor în șansa de a vă apropia și mai mult, secretul este dezvoltarea compasiunii.

Etapa de Nefericire e o perioadă dificilă. Cauza ei fiind lipsa conștientizării, ai nevoie de o voință puternică pentru a învăța s-o rezolvi. Ambii parteneri încep să joace niște «roluri», care reprezintă comportamente inconștiente generatoare de «moarte» și plictiseală. Dacă aveți asemenea sentimente, înseamnă că vi se atrage atenția că trebuie să deveniți conștienți de rolurile pe care le jucați. Poate că vă purtați așa cum s-a purtat unul dintre părinți în căsnicia sa ori așa cum credeți că «ar trebui» să vă purtați. Captivați de rol, vă îndepărtați de bucuria naturală și de trăirea adevărată. Proiectați nefericirea asupra relației și o învinovățiți pentru neîmplinirile voastre. Pînă nu vă asumați responsabilitatea pentru crearea acelui rol și pînă nu sînteți dispuși să vă schimbați, nu veți mai vedea valoarea relației. Cei care pun capăt unei relații în această etapă se lovesc adesea de aceleași dificultăți în relațiile viitoare, căci cauza problemei rămîne nerezolvată.

Dacă ai curajul să-ți croiești drumul fericirii din Etapa de Nefericire, ajungi la Etapa Iluminării. Relația s-a maturizat, dar este important să fii conștient că încă mai poți recădea în vechile tipare. Un tipar inconștient de frică sau de vinovăție mai poate fi activat și proiectat apoi asupra relației. Poți fi tentat să judeci relația dintr-o perspectivă proastă, de aceea este important să-ți asumi responsabilități, să fii cît mai conștient și să renunți la vechile roluri sau tipare.

Din fericire, Etapa Respectului reciproc se îndreaptă singură către permanentizare, de vreme ce toate problemele trecutului au fost rezolvate. Ea are nevoie de idealuri precum iubirea, cinstea și încrederea pentru ca relația să se dezvolte în continuare.

Cele trei dinamici ale relației de cuplu

Este important să fii conștient de dinamicile care există într-o relație. Dacă nu le recunoști, poți cădea în tipare nocive.

Atragi ceea ce îți este familiar

O clientă, Liz, mi se plîngea că nici unul dintre bărbații pe care reușea să-i atragă nu rămînea cu ea. Îi prezentau tot felul de scuze, printre care «Nu e momentul», «Am prea multe probleme la serviciu», «Încă nu mi-am revenit după relația dinainte», «Nu vreau să fiu prins în capcană», «Mi-e teamă să nu te rănesc». Ea se simțea neputincioasă și neajutorată și era pe punctul de a renunța să mai aibă relații sentimentale. De fiecare dată încerca să rezolve problema partenerului, dar asta nu făcea decît să înrăutățească lucrurile.

I-am sugerat să dea atenție propriilor ei sentimente față de implicarea într-o relație. Venea dintr-o familie în care tatăl o amenința tot timpul pe mama ei că o părăsește. De fiecare dată cînd aveau greutăți, pleca de-acasă, lăsîndu-și familia neputincioasă în urmă. Liz a realizat că, subconștient, se aștepta ca bărbații să aibă probleme cu implicarea într-o relație și chiar atrăgea acest gen de bărbați. Nu se credea

demnă de atenția cuiva capabil să se implice dat fiind că se învinovățea pentru comportamentul tatălui ei. Credea că dacă ar fi fost o fiică mai bună, el ar fi fost mai legat de casă. Schimbîndu-și ideile despre sine, Liz a putut accepta faptul că nu era responsabilă pentru actele tatălui ei. A putut vedea că era demnă de un bărbat capabil să se dedice relației și că îi stătea în puteri să aleagă numai o astfel de persoană.

Dacă deveniți conștienți de această dinamică, veți învăța să faceți noi alegeri care să vă ferească de repetarea aceluiași tipar. Dacă atrageți persoane care au probleme privind intimitatea, sexualitatea, comunicarea, munca sau banii, rezolvînd dinamica voastră interioară veți putea atrage alt tip de oameni; dacă aveți deja o relație, problema va dispărea.

Proiectezi ceea ce este nerezolvat

A doua dinamică la care trebuie să fiți atenți este proiecția problemele nerezolvate asupra relației actuale. Un client, Peter, îmi spunea că toate femeile cu care fusese erau posesive și nesigure. A observat că, imediat ce își dădea seama de posesivitatea lor, se simțea prins în capcană și sufocat, așa că se retrăgea și începea să stea mai mult la serviciu sau să iasă cu prietenii. Cînd a aflat despre proiecția problemelor nerezolvate, Peter a realizat că în copilărie se simțise sufocat emoțional de mama sa: îl iubise foarte mult, dar el simțise că fusese nefericită în căsnicie și își canalizase spre el întreaga energie afectivă. Iată de ce o femeie care îi oferea puțină iubire și atenție îi amintea că fusese sufocat de mama sa. Subconștient, proiecta acest sentiment asupra relației și își percepea partenera drept posesivă și nesigură.

Devenind conștient de această formă de proiecție, Peter a învățat să-și împărtășească sentimentele de îndată ce apăreau. În loc să facă presupuneri, și-a întrebat partenera dacă se simte posesivă. A descoperit că nu e așa și și-a dat seama

că era vorba doar de proiecția problemei lui. Astfel au putut continua relația.

Transformi în realitate ceea ce a rămas nerezolvat

A treia dinamică te face să transformi în realitate ceea ce a rămas nerezolvat din trecut. Să luăm un exemplu. Fiica unui alcoolic are credința subconștientă că toți bărbații sînt alcoolici. Impactul acestei condiționări este atît de puternic încît, dacă ea va atrage un bărbat care nu e alcoolic, îl va împinge spre băutură ca să-și justifice credința. Multe dintre tiparele stereotipe existente în relații sînt create de această dinamică.

Recent, am fost invitat la o emisiune de televiziune în care discuția pornea de la stereotipul: «Bărbații nu se pot implica total într-o relație.» Am fost invitat să-mi spun părerea, care este contrară acestui stereotip. În timpul emisiunii, m-a surprins convingerea de nezdruncinat a anumitor femei privind incapacitatea de a se implica a bărbaților. Știam că avuseseră de suferit în relațiile lor din trecut. Dar cînd am arătat că, intrînd într-o relație cu o asemenea convingere, conținutul ei va deveni o profeție împlinită, am constatat că mai degrabă ar prefera să se întîmple așa decît să gîndească altfel!

Ca să schimbi aceste dinamici, ai nevoie de o mică doză de «cum să» și de o mare cantitate de «vreau să». Disponibilitatea voastră este cheia eliberării de condiționările trecute și a adoptării de perspective noi.

Cum să creezi relația ideală

Am întîlnit-o pe Veronica la un seminar ţinut de Sondra Ray, intitulat «Următorul pas». Am fost atras de ea instantaneu şi, pentru că locuia pe atunci la Tokio şi urma să plece în cîteva zile, am invitat-o în oraş. A anulat întîlnirea noastră în ultimul moment şi am pierdut contactul cu ea. S-a întîmplat ca peste un an Veronica să organizeze un ciclu de seminarii în Japonia, pentru Sondra şi Diana Roberts. Amîndouă au vorbit cu Veronica despre mine şi pe urmă, întorcîndu-se la Londra, mi-au vorbit despre ea. Se vedea de la o poştă ce urmăreau cele două doamne! După o vreme, am ajuns să mă gîndesc la Veronica tot timpul şi apoi am început să o visez. Am căutat numărul ei de telefon şi am sunat-o. Am început o relaţie costisitoare prin telefon, care a culminat cu întîlnirea noastră din acea vară în India. M-am întîlnit cu ea lîngă un foarte frumos templu Bahai din New Delhi. Este construit în forma unei frunze de lotus, care simbolizează dragostea. Am stat în templu şi am respectat codul tăcerii. A fost o întîlnire extraordinară. Ne-am petrecut următoarele cîteva săptămîni vorbind despre vieţile noastre. Ne-am spus nenumărate poveşti despre relaţiile prin care trecuserăm şi ne-am discutat toate temerile şi îndoielile.

După o lună eu m-am întors la Londra, iar Veronica s-a întors la Tokio. Am renunţat la relaţie, neştiind cînd ne vom mai întîlni. Am continuat să vorbim la telefon, iar de Crăciun ea a venit la Londra. Încă eram nesiguri în privinţa viitorului, aşa că ne-am petrecut mai tot timpul împreună şi iarăşi ne-am despărţit cu greu. După trei luni, am hotărît împreună ca Veronica să se mute la Londra. Peste un an ne-am căsătorit. Dacă mi-ar fi spus cineva că se va întîmpla aşa, nu l-aş fi crezut. De-a lungul acestei experienţe, am învăţat

să mă relaxez, să am încredere și să mă supun destinului relației noastre. Dacă m-aș fi atașat prea tare și aș fi încercat să forțez lucrurile, știu că n-ar fi mers.

Toți vrem să avem o relație ideală. Chiar dacă aveți deja o relație reușită, următoarele trei principii vă vor fi foarte utile.

A ști ce vrei

Adesea, cînd întrebi pe cineva ce își dorește cu adevărat de la o relație, începe să-ți spună ce *nu* vrea. Cum cei mai mulți dintre noi am trecut prin relații dureroase și dificile, ne grăbim să spunem: «nu vreau să sufăr», «nu vreau pe cineva posesiv sau gelos», «nu vreau pe cineva necinstit». E ceva mai greu să spunem ce anume vrem. Un bun punct de plecare este să faci o listă a calităților – mentale, fizice, emoționale și spirituale – pe care dorești să le aibă partenerul ideal.

Pe listă pot figura calități de tipul: o persoană afectuoasă, liniștită, sănătoasă, generoasă, înțelegătoare, împlinită, creativă, cu umor, relaxată și inteligentă, care este cinstită, are compasiune, are mintea deschisă, e demnă de încredere, comunică bine, are un corp frumos, sexy, suplu și sănătos, căreia îi plac arta, muzica, învățătura, prietenii, dragostea și călătoriile.

Lăsați-vă imaginația să zboare. Vedeți dacă puteți crea o imagine clară a traiului cu o astfel de persoană: cum ați comunica, la ce nivel de intimitate ați ajunge, care v-ar fi stilul de viață. Pentru a întări imaginea, vă puteți face o hartă, un instrument vizual: decupați din reviste imagini și cuvinte care captează esența a ceea ce vă doriți și faceți cu ele un colaj reprezentînd relația ideală. Nu uitați să vă puneți fotografia în centru! Cu cît imaginea voastră mentală este mai clară, cu atît șansele să se realizeze sînt mai mari.

O dată ce v-a devenit limpede cu ce tip de persoană vreți să fiți, trebuie să vă eliberați de orice blocaj inconștient care v-ar putea împiedica să atrageți acea persoană în viața voastră.

Eliminarea blocajelor

Sarah a venit să mă consulte pentru că suferea după o despărțire recentă. Mi-a spus că fostul ei partener fusese atît de perfect, încît îi venea greu să creadă că relația lor e reală. Între ei exista o mare atracție, și totuși, brusc, el a dat înapoi și totul s-a terminat. La început Sarah voia doar să-și descarce sufletul, dar, pe măsură ce devenea mai puternică, a putut să-și analizeze blocajele din relație.

Am făcut un exercițiu creat de Sondra Ray și numit «Procesul adevărului», care facilitează descoperirea blocajelor inconștiente. Are trei părți. Începi prin a-ți analiza credințele despre situația în care te afli. Scrii pe o coală de hîrtie: «Credințele mele despre această situație sînt următoarele...» și pui primul lucru care-ți trece prin cap. Sarah a scris: «Credințele mele despre relații sînt următoarele...»:

- Relațiile de cuplu nu merg bine niciodată.
- Bărbații pe care îi iubesc mă părăsesc.
- Nu pot să am relația pe care o vreau.
- Relațiile sînt «muncă grea».
- O relație îți răpește libertatea.
- Mă sperie onestitatea într-o relație.
- Intimitatea e prea amenințătoare.
- Bărbații nu suportă dragostea mea.

Scriind această listă, Sarah a văzut clar cum ideile ei îi influențau relația. Conștientizarea i-a permis să-și schimbe vechile credințe și să-și modeleze gîndirea astfel încît s-o ajute în viitor. Acum, gîndurile lui Sarah erau de genul:

- Relația mea merge.

• Bărbații pe care îi iubesc stau cu mine atîta timp cît ne sprijinim reciproc.

• Pot avea relația pe care mi-o doresc.

• Relațiile îți înfrumusețează viața.

• Relațiile sînt o sursă de libertate.

• Te simți în siguranță dacă ești cinstit într-o relație.

• Intimitatea e o minunată aventură.

• Bărbații se bucură de dragostea mea.

Sarah a lucrat cu aceste idei noi, scriindu-le și citindu-le mereu pentru a-și aminti că poate vedea din altă perspectivă relația de cuplu.

În continuare, analizați posibilele «avantaje» subconștiente sau beneficii ascunse ce vă revin în urma genului de relație pe care-l aveți. Pentru Sarah a fost destul de greu, deoarece în mod conștient nu se putea gîndi la nici un avantaj al recentei sale despărțiri. Cînd a început să scrie tot ce-i venea în minte, a fost surprinsă de ce a descoperit. Iată ce a pus pe hîrtie:

• Am putut demonstra că ideile mele despre relații erau «corecte».

• Am putut să-mi plîng de milă.

• Am primit dragoste și atenție de la cei din jur.

• Am putut să ies în oraș cu prietenele și să critic bărbații.

• M-am putut concentra din nou asupra mea și nu m-a mai preocupat nimeni altcineva.

Beneficiile subconștiente sînt tipare de comportament nocive. Recunoscîndu-le, poți să le elimini și să faci pe viitor noi alegeri.

Ultima parte a exercițiului constă în a reflecta asupra eventualelor voastre temeri privind schimbarea felului în care vă trăiți relația. Conștient vreți să aveți o altă experiență, dar subconștient vă temeți de ce se poate întîmpla. Confruntîndu-vă cu această teamă, puteți trece mai departe cu mai multă încredere și siguranță. Iată lista de temeri a lui Sarah:

• Dacă aș avea o relație perfectă, s-ar putea să-mi pierd prietenii.
• N-aș mai avea de ce să mă plîng.
• Lumea mă va invidia.
• Nu merit o relație reușită.
• N-aș mai avea scuze pentru ezitările mele.

Recunoscînd aceste temeri, Sarah a descoperit că poate privi despărțirea într-o lumină nouă. A văzut ce lucruri valoroase a învățat din relație și cum poate depăși blocajele ca să obțină ceea ce vrea.

Eliberarea de dependență

Al treilea pas pentru a-ți crea o relație ideală este renunțarea la dependență. În felul acesta ajungi la obiectivitate. Îți observi din exterior relația, ca un martor neutru. Construiești astfel o rezervă de putere și încredere interioară, ești calm și relaxat, nu mai înfrunți relațiile cu disperare. Nimănui nu-i place să iasă cu o persoană disperată! Ești mult mai atrăgător cînd ai încredere în tine. Devii atunci asemenea unui magnet care atrage tot ce-ți dorești.

O modalitate bună de a elimina dependența este să-ți închipui cum te-ai simți dacă ai avea relația ideală. Cînd cer cuiva să facă asta, îmi spune că s-ar plăcea ca persoană, s-ar simți relaxat și împlinit. Dacă îți creezi aceste sentimente *înainte* de a avea o relație, te eliberezi de așteptări și pretenții. Relațiile bazate pe nevoia de protecție a unuia dintre parteneri nu merg niciodată bine. Adevăratul parteneriat se realizează doar atunci cînd cei doi se simt împliniți în propriile vieți.

Principala calitate de care ai nevoie este răbdarea infinită. Există un pasaj în *Curs despre miracole* care sună așa: «Răbdare infinită pentru rezultate imediate.» Și continuă: «Cei care sînt siguri de rezultat își pot permite să aștepte,

să aștepte fără anxietate.» Cultivarea răbdării te ajută să înlături orice îndoieli ai avea privind crearea relației ideale. Pe măsură ce îndoielile îți dispar, îți poți dezvălui adevăratul sine, care reprezintă maximul tău de atractivitate.

De la supraviețuire la relații reușite

Partenerul nu e un părinte!

La cursul de Pregătire pentru Relații al Sondrei Ray, întotdeauna se lăsa o liniște profundă în încăpere atunci cînd se ajungea la capitolul despre părinți și relații. Principala idee era:

Tot ce a rămas nerezolvat altădată în relația cu părinții se insinuează în relația ta de cuplu actuală.

Asta înseamnă că pînă nu se rezolvă resentimentele, nemulțumirile și temerile din trecut, acestea vă vor influența negativ relațiile actuale. Poate părea un blestem, dar vestea bună e că, dacă ai probleme într-o relație, cauza se află probabil în trecut, nu în prezent.

Părinții au fost primul vostru model de relație.

La cursurile mele despre relații, îi întreb pe participanți: «Există cineva printre voi care ar vrea să aibă același fel de relație ca a părinților voștri?» 95% răspund printr-un «Nu» răsunător. Motivele obișnuite sînt «se certau tot timpul», «nu-și arătau prea multă iubire», «nu ascultau ce spunea celălalt», «căsnicia lor s-a terminat cu un divorț», «nu se gîndeau decît la bani». Sigur că noi vrem altceva!

Deşi sperăm să nu copiem relaţia părinţilor, subconştient am făcut-o: ori ne-am conformat şi am recreat aceeaşi dinamică pe care am văzut-o la ei, ori ne-am răsculat şi am încercat să creăm o relaţie total opusă. Dacă îţi rezolvi însă relaţia cu părinţii, poţi să-ţi creezi o relaţie de cuplu sănătoasă şi poţi împiedica transferul sentimentelor nerezolvate, care provocă probleme şi neînţelegeri.

Următorul exerciţiu, pe care îl puteţi face fie în scris, fie verbal, vă ajută să descoperiţi cum aţi ajuns să creaţi o relaţie asemănătoare cu cea a părinţilor.

EXERCIŢIU

1. Cele trei lucruri care nu-mi plac la actualul/ la ultimul meu partener sînt...

2. Cele trei lucruri care nu-mi plăceau în relaţia părinţiilor mei sînt...

3. Cele trei lucruri pe care vreau să le îmbunătăţesc în actuala mea relaţie sînt...

4. Cele trei lucruri pe care aş fi vrut să le îmbunătăţească părinţii mei în relaţia lor sînt...

Citind lista, remarcaţi ce anume are în comun relaţia voastră actuală cu cea a părinţilor.

Lista unui client al meu cuprindea:

1. Ce nu-mi place în relaţia pe care o am este că partenera mea obişnuieşte să se răzgîndească în ultimul moment cînd trebuie să ieşim, aşa că întîrziem mereu.

2. Ce nu-mi plăcea la relaţia părinţilor mei era că mama se tot agita în legătură cu toaleta ei, cu cina şi cu baby-sitterul de fiecare dată cînd erau pe picior de plecare.

1. Ce nu-mi place în relaţia pe care o am este că partenera mea îşi face griji în privinţa banilor, şi totuşi continuă să cheltuiască prea mult.

2. Ce nu-mi plăcea la relația părinților mei: faptul că mama era tot timpul preocupată de lipsa banilor, în timp ce tata cheltuia nechibzuit.

3. Ce aș vrea să îmbunătățesc în relația mea este comunicarea.

4. Ce aș fi vrut să îmbunătățească părinții mei în relația lor: să asculte fiecare ce spunea celălalt.

3. Aș vrea ca în relația mea actuală să crească încrederea fiecăruia în celălalt.

4. Aș fi vrut ca părinții mei să fi fost mai oneşti şi astfel să fi avut mai multă încredere unul în celălalt.

Devenind conştient de asemănări, clientul meu le-a putut discuta cu partenera sa şi împreună s-au străduit să-şi schimbe deprinderile.

Vindecarea dezaprobării

Altă dinamică din trecut rămasă nerezolvată poate fi dezaprobarea. Adesea, unul dintre părinți dezaprobă actele copilului, în încercarea de a-i corecta comportamentul. Copilul echivalează dezaprobarea cu iubirea, fiindcă este un fel de a primi atenție. Vedeți dacă vă este familiară următoarea situație:

Billy are şase ani şi şi-a lăsat bicicleta în drum cînd tatăl său a venit de la serviciu. De obicei, primul lucru pe care-l face tatăl cînd vine acasă este să-şi toarne ceva de băut şi să se aşeze în faţa televizorului. Văzînd bicicleta în drum, începe să-l caute pe Billy ca să-l certe. A doua zi, Billy face exact acelaşi lucru. Tatăl vine acasă şi îl ceartă din nou. Billy ajunge la concluzia că a obține puțină atenție de la tatăl său este mai bine decît a nu obține deloc, chiar dacă atenția ia forma dezaprobării.

Această dinamică apare într-o relație cînd unul dintre parteneri caută subconştient dezaprobarea ca formă de iu-

bire. Am lucrat cu un cuplu în care femeia se simțea permanent dezaprobată de soțul ei. Avea impresia că el critica totul la ea – hainele, mîncarea pe care o făcea, felul în care avea grijă de copii, preocupările personale. Pe cînd discutam, ea și-a dat seama că el îi amintea de fapt de taică-său și că își proiecta problemele nerezolvate asupra căsniciei proprii. Soțul a realizat la rîndul său că, în mod subconștient, începuse să se poarte exact ca tatăl lui. Conștientizînd acest obicei, cei doi au putut să elimine nevoia de dezaprobare din căsnicia lor.

Gîndiți-vă dacă vă criticați partenerul sau dacă acesta vă critică. În caz afirmativ, amintiți-vă de copilărie și alegeți să vă aprobați și să vă apreciați unul pe celălalt acum.

Iertarea și părinții

Disponibilitatea de a ierta este o componentă-cheie în rezolvarea relației cu părinții. Eul se opune acestei idei pentru că preferă să aibă dreptate în privința greșelilor părinților, în loc să vă permită să-i iertați și să vă împăcați. A vă ierta părinții înseamnă a vedea dincolo de acțiunile lor și a recunoaște că erau, la rîndul lor, un produs al propriei educații.

Barbara, o clientă de-a mea, fusese molestată în copilărie de tatăl ei și, ca adult, nu reușise să creeze relații de cuplu sănătoase, capabile să funcționeze. Atrăgea doar bărbați care nu voiau decît o relație sexuală, ea rămînînd apoi cu un sentiment de vinovăție și de rușine. I-a fost foarte greu să-și ierte tatăl. Îl învinovățea pentru nefericirea ei actuală, deși știa că nu putea să progreseze dacă-l vedea ca pe un dușman. A recunoscut că pentru a crea o relație de cuplu sănătoasă, afectuoasă, trebuia să-și rezolve vechea relație cu el.

Barbara a fost foarte puțin dispusă la început să uite și să ierte. I-am atras atenția că, indiferent ce simțea, sentimentele ei trebuiau vindecate. Alegînd iertarea, Barbara a început

să nu se mai simtă singură, ca și cum ar fi existat o forță care o susținea. O învăluia un sentiment de pace pe măsură ce reușea să-și învingă ura față de tatăl său. Pînă la urmă a început să se gîndească la el cu dragoste. Schimbarea percepției despre tatăl ei a ajutat-o să nutrească sentimente mai bune față de bărbați în general. A început să atragă bărbați care voiau cu adevărat s-o cunoască și cu care se putea împrieteni. În cele din urmă, Barbara a decis să-și revadă tatăl. A fost o formă de reunire emoțională, în care și-a putut dezvălui profunzimea sentimentelor din trecut. I-a spus că l-a iertat și că voia ca ei doi să devină prieteni.

Scrisori de rezolvare

Un instrument important pe care-l puteți folosi ca să vă rezolvați relația cu părinții sînt scrisorile. Se numesc «scrisori de rezolvare» și exprimi în ele gînduri și sentimente pe care nu le-ai comunicat în trecut. Prin astfel de scrisori umpli prăpastia căscată cîndva între tine și părinți. E important să recunoști că scrisorile de rezolvare sînt pentru propria ta liniște sufletească. Cum mulți dintre noi am avut relații dificile cu părinții, putem manifesta rezistență față de acest procedeu. Dar pînă la urmă continuă să sufere cel care duce povara ranchiunii și a nemulțumirilor...

Există trei tipuri de scrisori de rezolvare. Primul tip este doar pentru terapia personală. Într-o astfel de scrisoare exprimi furia, durerea și vinovăția pe care nu le-ai comunicat la timpul potrivit. Pentru unii este o experiență profundă, căci scoate la suprafață amintirea abuzului, trădării, vinovăției sau fricii. Dacă un terapeut, un prieten afectuos sau partenerul citește scrisoarea, te eliberezi de aceste sentimente mai ușor. Nu trimiteți scrisoarea. Rolul ei e să vă vindece și, o dată ce ați revăzut-o, puteți s-o ardeți sau s-o aruncați.

Al doilea tip este o scrisoare de iertare, în care urmărești să te eliberezi de sentimente din trecut și să te îndrepți spre acceptare. Adesea îți vine greu să-ți ierți mama sau tatăl pentru durerea pe care ți-a pricinuit-o în trecut. Încă o dată, secretul este disponibilitatea de a te concentra pe iubire și de a renunța la orice altceva. Prin scrisoarea de iertare poți ajunge la un echilibru, ceea ce te îndreaptă către al treilea și ultimul tip de scrisoare.

În această scrisoare îți exprimi sentimentele adevărate, cu intenția de a rezolva conflictul din trecut și de a face pace. Asumîndu-ți responsabilitatea pentru felul în care ai perceput relația, poți să-ți dezvălui sentimentele fără a mai da vina pe părinte. Ideea directoare cînd redactezi scrisoarea este ca tu însuți să te simți bine dacă ai primi-o. Ideal este să o trimiți părinților. Dacă unul sau ambii părinți nu mai sînt în viață, tot ai de cîștigat scriind-o, pentru că vindecarea apare chiar în procesul scrierii. Dacă trimiți scrisoarea, e important să nu te aștepți la nici un rezultat – să fii absolut liber.

Experiența mea personală cu aceste scrisori a fost remarcabilă. După divorțul părinților, mi-a fost foarte greu să particip la noua viață a tatălui meu. Comunicarea dintre noi era dificilă și nu știam prea bine cum să încep să umplu prăpastia. Am lucrat la primele două scrisori și apoi mi-am adunat tot curajul ca s-o scriu pe a treia. Am fost atît de ușurat încît, în loc s-o pun la poștă, l-am sunat pe tata și am aranjat o întîlnire cu el a doua zi. Evident, a fost șocat cînd i-am spus să stea jos și i-am debitat tot ce aveam pe suflet. Dar faptul că a putut asculta toate lucrurile delicate pe care le aveam de spus a fost un adevărat semn de iubire și debutul unei relații complet înnoite între noi.

Întotdeauna am fost foarte apropiat de mama, și totuși am ezitat să-i trimit scrisoarea, fiindu-mi teamă că ar putea s-o supere. Pînă la urmă s-a dovedit că-mi este foarte

recunoscătoare pentru dorința de a îmbunătăți relația noastră. În consecință, comunicarea dintre noi a devenit mai afectuoasă și mai deschisă.

E important să ai răbdare și compasiune față de tine însuți cînd scrii aceste scrisori. Am lucrat cu o clientă, pe nume Emma, o doamnă care își părăsise țara de origine, emigrînd în Anglia. Îi lipsea totuși familia și dorea să-și rezolve problemele din trecut. În copilărie, părinții păreau interesați doar de realizările ei școlare și, de cîte ori încerca să-și împărtășească sentimentele, îi spuneau să tacă. Reușise în carieră, dar avea probleme în a-și crea o relație completă, dificultăți pe care le atribuia disfuncționalității din familia sa. A avut nevoie de mult timp ca să-și scrie scrisorile, dar în sfîrșit erau gata să fie trimise. Cînd a venit momentul s-o facă, s-a simțit vulnerabilă și înfricoșată. I-am amintit că adevărata valoare a scrisorilor constă în scrierea lor și în disponibilitatea ei de a se elibera de trecut. A fost cuprinsă de un sentiment covîrșitor de bucurie și pînă la urmă le-a trimis, ca simbol al hotărîrii ei de a începe o viață nouă.

Iată cîteva idei de bază pentru redactarea unei scrisori de rezolvare:

Scrisoare furioasă, de învinovățire

Dragă mamă/tată,

Ceea ce vreau să-ți spun este...

Am fost furios pentru că...

M-am simțit trădat pentru că...

M-am simțit umilit pentru că...

M-am simțit jignit pentru că...

M-am simțit speriat pentru că...

Mi-a fost rușine pentru că...

Ceea ce m-a înfuriat cel mai tare a fost...

Citiți scrisoarea unui psihoterapeut, unui prieten apropiat sau partenerului. Ardeți-o sau aruncați-o.

Scrisoare de iertare
Dragă mamă/tată,
Ceea ce vreau să-ți spun este...
Sînt dispus să te iert pentru...
Sînt dispus să văd altfel... (indicați ce anume)
Sînt dispus să înțeleg... (indicați ce anume)
Sînt dispus să renunț la...
Sînt dispus să schimb... (indicați ce anume)
Sînt dispus să rezolv... (indicați ce anume)
Citiți scrisoarea unui psihoterapeut, unui prieten apropiat sau partenerului. Pe urmă ardeți-o sau aruncați-o.

Scrisoare finală
Dragă mamă/tată,
Scopul acestei scrisori este de a rezolva problemele noastre din trecut.
Problemele mele erau...
Acum înțeleg... (indicați ce anume)
Acum iert... (indicați ce anume)
Acum doresc... (indicați ce anume)
Acum prețuiesc... (indicați ce anume)
Acum important pentru mine este...
Acum apreciez... (indicați ce anume)
Acum sînt recunoscător pentru...
Acum ceea ce-mi place la tine este...
Gîndiți-vă dacă v-ar plăcea să primiți o asemenea scrisoare și citiți-o unui psihoterapeut, unui prieten apropiat sau partenerului, ca să-i vedeți reacția. Expediați-o cînd vă simțiți pregătiți.

Clarificarea relației actuale

După ce ne-am ocupat de influența trecutului, să ne întoarcem acum la dinamica relației din prezent.

Partenerul nu este salvatorul tău! Credeți că o relație de cuplu vă va rezolva toate problemele? Vă imaginați că partenerul perfect va umple toate golurile din viața voastră? Așteptați în secret să apară partenerul ideal și să trăiți fericiți pînă la adînci bătrîneți? Dacă renunțați la mitul potrivit căruia o relație este soluția tuturor problemelor voastre, veți înlătura așteptările nerealiste și condițiile care adesea subminează însăși relația.

O relație te poate ajuta să te împlinești, dar nu te poate împlini. Nici o relație nu va corespunde așteptărilor tale, pentru că nu acesta e scopul ei. Adevăratul scop al unei relații este schimbul de iubire între doi oameni.

Am lucrat cu un cuplu, Tony și Sally, care erau împreună de doi ani. Amîndoi credeau că și-au găsit sufletul pereche. Se simțeau perfect împreună, dar viețile lor individuale aveau de suferit. Cariera fiecăruia începuse să fie afectată și prietenii îi părăseau. Foarte derutați, hotărîseră să se adreseze unui consilier. Se temeau totuși să nu iasă la suprafață ceva care să le amenințe relația, căci dacă ar fi pierdut-o și-ar fi pierdut și sensul vieții.

Le-am spus că așteptau prea mult de la cuplu și neglijau restul. Au înțeles că se percepeau unul pe celălalt ca salvatori și au hotărît să-și schimbe optica, ceea ce le-a permis să reintre în legătură cu adevăratul sentiment al prieteniei din relația lor și să creeze un echilibru între viața lor comună și cea individuală.

Clarificarea relațiilor din trecut. Richard și Paul sînt prieteni foarte buni. Au șase ani. De cîteva ori pe zi, în timp ce se joacă, se ceartă, se despart și nu mai sînt buni prieteni. Curg lacrimi de ambele părți. După cinci minute s-au împăcat și totul e dat uitării. Ca adulți, pierdem capacitatea de a ierta și de a uita și rezultatul este că rămînem supărați vreme îndelungată, uneori ani de zile. *Curs despre miracole* arată

că nu există supărări mărunte, că fiecare supărare ne tulbură liniștea sufletească. Gîndiți-vă la relațiile voastre din trecut: care a rămas nerezolvată? Ca să vă dați seama, concentrați-vă asupra fostului partener: dacă nu simțiți iubire necondiționată și claritate în comunicare, nu este totul rezolvat.

Rearmonizarea relațiilor trecute poate părea o sarcină descurajantă. E util să știți că atunci cînd începi să rezolvi o relație, asta are efect asupra tuturor relațiilor tale. A le clarifica înseamnă să renunți la nemulțumiri, resentimente și suferințe și să fii dispus să vezi dincolo de comportamentul cuiva.

James a venit să mă vadă într-un moment în care avea dificultăți să-și păstreze relația. Devenise suspicios față de cei din jur pentru că se simțise trădat în trecut. Era hotărît să scape de aceste sentimente. Punctul de pornire a fost să facă o listă cu oamenii față de care mai avea nemulțumiri. Începînd să scrie lista, numele au început să curgă – foste iubite, prieteni și asociați. Următorul pas a fost să pună în ordine lista pentru a vedea ce relații trebuiau clarificate primele. (Pentru a ierarhiza relațiile, atribuiți-le note de la 0 la 10: zero înseamnă complet nerezolvată și zece total rezolvată.) Apoi, James a scris în ce măsură ar vrea să comunice cu fiecare persoană. S-a gîndit care ar fi cel mai potrivit mod de a acționa. Cu unii dintre cei de pe listă simțea că poate comunica direct, aranjînd să se întîlnească, să vorbească la telefon sau să-și scrie. În cazul altora simțea că ar fi mai potrivit să se roage pentru rezolvare, să practice iertarea și să renunțe la sentimentele din trecut. Iată cîteva exemple de pe lista sa:

• Julie, 4. Aș vrea să mă scuz pentru că i-am trădat încrederea și am făcut-o să sufere. Am manipulat-o și m-am simțit vinovat chiar de cînd ne-am despărțit. Este momentul să-i spun și ei asta. Să aranjez o întîlnire.

• Karl, 2. Am fost foarte supărat și furios pe el cînd a avut o aventură cu partenera mea de atunci. Îi făcusem

mărturisiri și a abuzat de încrederea mea. Să-i scriu și apoi să-l sun.

• Mike, 5. M-am necăjit că nu a mers afacerea noastră. Amîndoi am vrut ca firma să se dezvolte, dar diferența era că el dorea securitate, iar eu doream să risc. De aranjat o întîlnire.

• Alice, 7. Să-i spun cît a însemnat pentru mine prietenia noastră și cît îmi lipsește de cînd are o relație intimă. Aș vrea să rămînem în legătură. Telefon.

Am discutat cu James frica sa de comunicare și răspunsurile pe care le-ar fi putut primi. Îi era teamă că va fi respins sau că vor rîde de el. A avut de fapt o surpriză plăcută. Oamenii cu care a vorbit au fost cu adevărat bucuroși să-l audă. Întrebîndu-i ce aveau să-și comunice, le-a dat posibilitatea să-și spună păsurile. Acum James se eliberase de umbrele trecutului și putea să-și vadă de viața lui.

Comunicarea dintre tine și ceilalți poate însemna și un simplu «îmi pare rău». Dacă ai sentimente de regret sau de vinovăție pentru trecut, scuzîndu-te sincer te poți elibera. Observați dacă eul vostru se opune și dacă vi se pare că celălalt trebuie să se scuze pentru a se face dreptate. Ascultați-vă Sinele Superior – el știe ce e bine să faceți. Poate trebuie să spuneți cuiva «te iubesc» și să-i mulțumiți pentru ce reprezintă în viața voastră. Din nou, este important să vă detașați de rezultat. Astfel vă eliberați de teamă, vă deschideți inima și vă bucurați în sfîrșit de iubire.

Relațiile ne oglindesc

Cînd întîlnești pe cineva,
amintește-ți că este o întîlnire sfîntă.
Privind acel om, te vezi pe tine.
Cum te porți cu el, la fel te vei purta
și cu tine. Cum te gîndești la el, așa
te vei gîndi și la tine. Nu uita

niciodată acest lucru, pentru că în el te regăsești sau te pierzi pe tine însuți.

Curs despre miracole

Fiecare relație este o reflecție a felului în care te vezi. De pildă, dacă te tratezi bine, ești tratat bine într-o relație. Dacă nu ești bine tratat înseamnă că trebuie să fii atent și să vezi în ce domeniu nu te prețuiești. Aplicînd acest principiu, îți asumi responsabilitatea pentru relațiile tale și nu mai dai vina pe ceilalți cînd nu obții ceea ce vrei.

Aceasta e o schimbare în felul de a gîndi, pentru că am fost condiționați să credem că noi contribuim cu 50% într-o relație. În realitate, într-o relație fiecare partener contribuie cu 100%, și numai dacă îți asumi responsabilitatea 100% vei simți întregul ei potențial. Conștientizînd această dinamică, înțelegi că partenerul poate deveni fie dușmanul, fie aliatul tău, în funcție de starea de spirit în care ești. Din acest punct de vedere, Veronica a fost o binecuvîntare pentru mine. Au existat momente cînd m-am simțit frustrat de propria mea viață și am dat vina pe relație. Din fericire, ea a fost puternică și nu a acceptat iluzia pe care o proiectam asupra relației noastre, ceea ce mi-a permis să mă analizez mai adînc și să rezolv adevărata problemă.

Gîndiți-vă la cele mai importante relații ale voastre – sentimentale și de alt tip – și vedeți cum vă oglindesc. Dacă există ceva ce ați vrea să schimbați, gîndiți-vă întîi cum ați putea să schimbați acel lucru înăuntrul vostru. Trebuie să țineți minte un lucru important: nu puteți schimba pe altcineva. Numai voi vă puteți schimba. Dar, schimbîndu-vă, transformați felul în care percepeți relația.

Gîndiți-vă dacă v-a trecut prin minte că partenerul vostru ar trebui să citească această carte ca să se schimbe și astfel să aveți o relație mai bună. Dacă da, atunci continuați să citiți!

A-ți asuma reponsabilitatea pentru propriile nevoi

Dacă vă așteptați ca partenerul să aibă grijă de nevoile voastre personale, în relație va izbucni un conflict. Asta nu e treaba lui. Este o speranță cu rădăcini în copilărie și care funcționează în două feluri: (1) dacă cineva a avut grijă în copilărie ca nevoile să-ți fie îndeplinite, te aștepți ca și partenerul de acum să o facă; (2) dacă nimeni n-a avut grijă de nevoile tale cînd erai copil, poți avea dorința subconștientă ca partenerul de acum să o facă. Oricum, pînă nu îți asumi responsabilitatea pentru nevoile personale psihologice, emoționale, fizice și spirituale, nu vei avea armonie în relație.

Pentru ca nevoile să-ți fie îndeplinite, trebuie să știi care sînt. Întrebați-vă partenerul ce nevoi crede el că aveți. În felul acesta, îl implicați în explorarea nevoilor voastre într-o manieră responsabilă. Am lucrat cu un cuplu, Anne și Tom, care aveau probleme de acest fel. Cînd le-am cerut să spună cum vede fiecare nevoile celuilalt, am avut cu toții o surpriză. Anne își imagina că Tom avea nevoie permanentă de laude și de atenție, ceea ce i se părea dificil și obositor de oferit. Tom credea că Anne avea nevoie uneori să fie singură, dar nu putea, ceea ce el percepea ca semn de respingere. Luîndu-și responsabilitatea de a-și descoperi propriile nevoi și a-l implica și pe celălalt în această căutare, au putut să se susțină reciproc fără resentimente. Tom a început să-și ofere prețuire și recunoaștere scriind în fiecare zi ce realizări avusese, iar Anne și-a programat răstimpuri de singurătate, oferindu-și spațiul de care avea nevoie.

În mod ironic, dacă îți asumi astfel responsabilitatea, partenerului îi este mai ușor să-ți ofere ceea ce vrei.

A oferi ceea ce vrei să primești

A-ți asuma responsabilitatea că vei obține ceea ce dorești înseamnă să oferi ceea ce vrei să primești. Cu alte cuvinte, dacă vrei să primești iubire, fii iubitor. Dacă vrei să primești respect, oferă respect. Dacă vrei să primești înțelegere, încearcă să înțelegi. Frumusețea este că tot ceea ce oferi se întoarce asupra ta.

A oferi cu adevărat este a recunoaște că lucrul acela dat altora s-a aflat dintotdeauna în tine. Cum ai putea dărui iubire dacă iubirea nu era deja în tine? Cînd dai ceva, îți întărești legătura cu Sinele Superior. De vreme ce natura sa este abundența, Sinele Superior percepe dăruirea ca pe un proces reciproc avantajos. Pe de altă parte, eul percepe dăruirea ca pe o formă de pierdere. Natura sa fiind sărăcia, el crede că pentru a da trebuie să pierzi ceva de valoare.

Disponibilitatea de a oferi este cea mai bună cale de a transcende eul. În căsnicia mea, cînd simțeam «o criză de lipsă» și eram tentat să nu ofer dragoste, înțelegere, bani sau timp, hotărîrea de a le oferi totuși m-a ajutat să înaintez dincolo de temeri și îndoieli.

Gîndiți-vă ce anume vreți să primiți în viață și oferiți exact asta partenerului sau oricui vă încrucișează calea. Remarcați ce bucurie simțiți cînd oferiți cu generozitate.

A învăța să primești

Într-o relație, primești atîta dragoste cîtă poți duce. Dacă primești mai multă și îți depășești pragul de confort, o vei bloca, evita sau îndepărta. Acest prag este determinat de cîtă iubire crezi că meriți. Eul te va convinge că nu meriți iubirea și că ar trebui să sabotezi iubirea pe care totuși o primești. Sinele Superior știe că *meriți* să primești iubirea pe care o dorești.

Este esențial să poți primi, altfel cel care oferă se poate simți lezat și respins. De obicei, într-o relație unul dintre parteneri este «ofertantul» dominant, iar celălalt este «primitorul» dominant. Pentru a ajunge la un echilibru trebuie ca ambele părți să fie dispuse să-și schimbe locurile. Dacă pînă acum ai fost ofertantul dominant și identitatea ta s-a stabilit prin actul dăruirii, este momentul să te concentrezi pe a primi. Îngăduiește-i partenerului să ofere. Dacă ai fost primitorul dominant, hotărăște să dăruiești mai mult.

Unul dintre lucrurile cele mai greu de primit sînt complimentele. Cum răspunzi cînd cineva îți face un compliment? Dacă cineva îți admiră felul de a te îmbrăca sau coafura, nu cumva cinicul din tine se întreabă ce vrea de fapt să spună acea persoană? Sau spui sincer mulțumesc și te bucuri de apreciere? Dacă cineva îți face complimente pentru cina pe care ai servit-o, poți să le primești, pur și simplu, sau te gîndești exact la felul de mîncare care n-a prea fost la înălțime? Data viitoare cînd ți se face un compliment, învață să-l primești cu un mulțumesc spus din inimă.

Capacitatea de a cere ajutor

Toți simțim nevoia să ne implicăm și să ajutăm. Cerînd ajutor, oferi celorlalți posibilitatea de a-și aduce contribuția. De obicei, principalul blocaj în a cere ajutor este mîndria. Ea e o armă a eului, care te împiedică să înaintezi. Rămîi împotmolit în confuzie sau teamă, deși dacă ai cere ajutor te-ai elibera.

A cere ajutor poate fi un pas esențial într-o relație, pentru că este ceva asociat în general cu vulnerabilitatea. Se poate întîmpla să manifești rezistență și să nu-l lași pe partener să se apropie. Dar adevărul este că a cere ajutor e mai degrabă un semn de putere decît de slăbiciune: este un act de curaj să te avînți în afară și să accepți pe cineva înăuntru. Făcînd

asta, resimți o mai mare intimitate, ceea ce îți dizolvă teama și îndoielile.

A te pune în pielea partenerului

Una dintre principalele surse de conflict în căsnicia noastră a fost stabilirea țării în care să locuim. Stăteam în Anglia de cînd eram împreună, și Veronica voia să discutăm varianta de a ne muta în Noua Zeelandă sau în Australia, ca să fie mai aproape de familie. Cînd s-a pus această problemă, am dat înapoi, pentru că ideea de a mă muta în altă țară mi se părea înspăimîntătoare. Încercam să schimb subiectul, ceea ce ducea la certuri. Analizînd împreună lucrurile, a ieșit la iveală că adevărata problemă nu era țara în care să locuim, ci incapacitatea mea de a mă pune în pielea ei ca să-i înțeleg punctul de vedere. Cînd am reușit să fac asta, Veronica s-a simțit în sfîrșit înțeleasă. Încercînd să pricep cum se simțea ea departe de familie și de prieteni, am creat o punte între perspectivele noastre.

Pentru a te pune în pielea partenerului trebuie să-l asculți cu empatie, compasiune și înțelegere. Trebuie să reziști tentației de a-ți spune repede părerea proprie și trebuie să dai deplină atenție punctului său de vedere. Să asculți cu empatie înseamnă să mergi dincolo de cuvinte și să te concentrezi asupra înțelesului lor. Acest tip de ascultare nu este bazat pe rațiune sau pe logică. Nu este suficient să-ți înțelegi partenerul la nivel rațional. Trebuie să te conectezi afectiv cu el, ceea ce înseamnă să renunți la judecăți și interpretări a ceea ce *crezi* tu că spune el, pentru a auzi cu adevărat ce spune.

E nevoie de exercițiu și de răbdare pentru dezvoltarea acestui tip de comunicare profundă. Cheia pentru a-ți înțelege partenerul este disponibilitatea de a merge dincolo de ideile preconcepute. Poți crede că îl cunoști, dar pînă nu te pui în pielea lui, iar și iar, nu vei fi trecut de aparențe. În

felul acesta, o relație poate ajunge la etapa respectului reciproc. Dorința de a ști cine este partenerul tău în realitate, și nu în imaginația ta, este cel mai mare dar pe care poți să i-l faci.

Arta de a asculta

Să asculți cu adevărat este o artă pentru care e nevoie de o minte deschisă și o ureche fină. Ne creăm atîtea credințe și opinii, încît adesea ne sufocăm capacitatea de a asculta obiectiv. Fie pretindem că ascultăm, cînd de fapt sîntem absorbiți în propriile noastre gînduri, fie răspundem mecanic, fără să auzim cu adevărat ceea ce ni se spune. La seminariile mele, cînd îi întreb pe participanți ce contribuie la o relație de succes, majoritatea răspund că a fi auzit și înțeles este cel mai important. Capacitatea de a asculta duce la încredere și intimitate și presupune angajamentul de a evita concluziile pripite, deciziile grăbite, anticiparea lucrurilor pe care crezi că le vei auzi.

Pentru a dezvolta această capacitate, începeți prin a învăța să vă ascultați pe voi înșivă. Gîndiți-vă dacă nu cumva sînteți atît de ocupați încît nu vă mai știți propriile nevoi. Acordîndu-ți zilnic puțină liniște, ajungi să te poți asculta. Ascultați-vă gîndurile minții, senzațiile corpului și chemarea spiritului. Cu cît vă veți concentra mai mult asupra voastră, cu atît veți avea mai puțină nevoie să vă impuneți părerea în relație și veți reuși să vă ascultați partenerul.

Apoi va trebui să vă creați un «timp de ascultare», în care fiecare dintre voi să poată fi ascultat fără concluzii, interpretări sau sfaturi. E foarte important să ai timp suficient «de aerisire» în fiecare zi înainte de culcare, pentru că a adormi chinuit de gînduri și sentimente ce n-au avut șansa să fie ascultate poate genera mai tîrziu dificultăți. Fiecare persoană din cuplu trebuie să aibă 5-10 minute în care să

spună ce are de spus, în vreme ce partenerul ascultă necondiționat.

Arta de a asculta presupune să nu te simți vizat de ceea ce spune partenerul. Altfel, emoțiile îți întunecă percepția și nu vei putea asculta cu compasiune; vei încerca să-ți aperi poziția, ceea ce prelungește conflictul și distruge scopul comunicării. O lecție utilă din *Curs despre miracole*, aplicabilă acestei dinamici, este «Nu sînt niciodată supărat din motivul pe care îl cred eu». Asta înseamnă că în cea mai mare parte a timpului vezi numai trecutul, nu vezi lucrurile clar, așa cum sînt acum. Dacă partenerul tău exprimă o supărare, este vorba probabil de o reacție la un conflict mai vechi, proiectat asupra realității actuale. Ascultînd cu intenția de a înțelege, creezi condițiile ca vechea supărare să fie rezolvată. Orice supărare poate fi soluționată dacă există voința de a asculta, de a înțelege și a trece mai departe.

Am lucrat odată cu un cuplu căsătorit de 12 ani. Relația celor doi devenise atît de nefericită încît soția ceruse divorțul. Se certau mereu și fiecare simțea că nu este înțeles, iubit și apreciat. Am încercat să vedem dacă există vreo cale de rezolvare a conflictelor. Am stabilit clar modalitatea în care urmau să comunice. Au fost amîndoi de acord să se asculte cu intenția de a se înțelege și să-și ofere unul celuilalt șansa de a-și dezvălui sentimentele fără o contrareacție imediată. Asta i-a făcut să se simtă în siguranță și au putut vorbi.

A reieșit că soțul nu se simțea prețuit. A susținut că pusese nevoile soției mai presus de nevoile proprii, susținînd-o financiar și în carieră și neamestecîndu-se în educația copiilor. Soția simțea că, deși o ajutase financiar, el nu îi dăduse niciodată ceea ce își dorea cu adevărat, adică iubire și atenție afectivă. Ea avusese grijă de casă, crescuse copiii, gătise – și simțea că toate astea nu fuseseră prețuite îndeajuns. Avea impresia că greșește mereu și că niciodată nu îl putea mulțumi. El credea că i se cere prea mult. Lucra ore

întregi, avea o mulțime de deplasări și nu voia decît să vină acasă și să se relaxeze. Spunea că pretențiile ei sînt nerezonabile și că obligația de a se comporta într-un anume fel îl stresează.

Ascultîndu-se atent unul pe celălalt și fiind dispuși să-și vadă altfel situația, au deschis calea către schimbare. Încetul cu încetul, au descoperit asemănările cu viața fostelor lor familii. Soția și-a dat seama că mama ei se simțise la fel în căsnicie. Soțul a realizat că tatăl său lucrase foarte mult și, venind acasă epuizat, se aștepta să fie răsfățat fără să se gîndească la nevoile soției lui.

Scenariul devenea tot mai clar. Pînă la urmă, cei doi au înlocuit treptat frustrarea cu un sentiment de compasiune și au început să simtă că înaintează împreună în aceeași direcție.

A te exprima

Ceea ce nu comunici te macină subconștient. Între momentul în care simți că vrei să comunici și momentul în care comunici efectiv, există un răstimp în care te poți simți «mort» și uneori vrei să părăsești relația. Este esențial pentru bunăstarea ta să-ți exprimi gîndurile și sentimentele. Cele mai mari probleme pe care le-am observat în relații și cea mai importantă cauză a despărțirilor provin din lipsa de comunicare.

Cred că majoritatea problemelor de comunicare își au originea în copilăria noastră. Adesea, cînd sîntem mici, părinții nu ne încurajează să ne exprimăm gîndurile și sentimentele. De fapt, se întîmplă exact opusul cînd ni se transmit mesaje precum «copiii trebuie să fie văzuți, nu auziți», «nu-mi întoarce mie vorba», «nu se cuvine să gîndești așa», «cum poți să spui asta după tot ce am făcut pentru tine?». Subconștient hotărîm că a ne exprima poate duce la conse-

cinţe nedorite. Uneori se întîmplă să ne vedem părinţii certîndu-se, ceea ce se adaugă ideilor noastre greşite despre valoarea comunicării.

Pînă nu ne rezolvăm credinţele negative despre autoexprimare, o vom vedea într-o lumină negativă. Am avut un client, Alan, care îşi pierduse capacitatea de autoexprimare din copilărie. Învăţase mai greu la şcoală, motiv pentru care lumea îl tachina şi îl socotea prost. Începuse să se bîlbîie, iar maică-sa îl critica mereu din cauza asta. Ca adult, îi era greu să se apropie de alţi oameni şi să intre în conversaţii. Se simţea izolat şi rupt de restul lumii. Cu mine, a început să-şi exerseze capacitatea de exprimare. A descoperit că avea multe de spus şi, prin comunicare, a reuşit să se elibereze de anxietate. Am stabilit mici ţeluri pentru Alan: să înceapă să iniţieze conversaţii şi să se includă în diverse situaţii sociale. Asta i-a dezvoltat încrederea, ceea ce l-a ajutat să caute activ ocazii de autoexprimare.

Ca să vă daţi seama care este percepţia voastră despre comunicare, scrieţi ce credeţi despre ea. Iată o serie de credinţe frecvente:

• Nu merit să fiu ascultat de cineva.

• Trebuie să ai grijă ce spui.

• Nu spune prea multe, ca să nu fie folosit ceva împotriva ta.

• E dificil să comunic, dar merită.

• Oamenii n-or să vrea să asculte ce am eu de spus.

• Nimeni nu mă ascultă, aşa că de ce să mă obosesc să-mi spun părerea?

• Dacă mă exprim, mă eliberez.

• Dacă spun ce gîndesc, mă expun la diverse pericole.

Identificînd credinţele contraproductive, poţi crea idei noi, care să te sprijine şi să-ţi dea putere. După care ai nevoie de exerciţiu şi de curaj pentru a-ţi îmbunătăţi capacitatea de comunicare.

Cele două temeri principale pe care le aud mereu de la clienții mei sînt să nu-i lezeze pe ceilalți și să nu fie respinși dacă își dezvăluie sentimentele. Cîteva exemple: o femeie de patruzeci de ani care dorea să-și mărturisească problemele tatălui său, dar era îngrozită că acesta se va supăra; o soție care dorea să-i spună soțului ei că nu se simte înțeleasă, dar se temea că el va pune capăt căsniciei; un celibatar care voia să comunice cu femeile de care era atras, dar îi era teamă de ridicol. Toate sînt probleme greu de comunicat, dar ele se agravează dacă nu-ți exprimi sentimentele.

Exprimîndu-te, ești onest pe plan emoțional, iar onestitatea emoțională permite unei relații să se dezvolte și să se maturizeze. Am lucrat odată cu un cuplu de logodnici. Aparent, aveau o relație minunată, dar pe dedesubt multe lucruri rămăseseră neexprimate. Amîndoi se temeau pentru viitorul relației, însă nici unul nu îi spunea celuilalt asta. Pînă la urmă, și-au adunat curajul și au exprimat ce simțeau. Au păsit astfel în căsnicie cu mai multă încredere și onestitate.

O altă dinamică frecventă este să comunici printr-un terț. Asta înseamnă că îți împărtășești problemele de cuplu oricui, numai partenerului nu. Evident, sfatul unui prieten sau al unei alte persoane îți poate fi de ajutor. Dar dacă procedeul acesta se substituie comunicării directe, se produce un scurtcircuit nesănătos. E trist cînd cel pe care se presupune că-l iubești și căruia ar trebui să-i împărtășești gîndurile și sentimentele devine persoana cu care îți este cel mai frică să vorbești!

Pentru o bună autoexprimare, trebuie parcurse două etape.

Asumarea responsabilității. Este extrem de important să fii stăpîn pe ceea ce vrei să spui, altminteri în comunicare se insinuează învinuirea. Indiferent ce s-a întîmplat efectiv, tu exprimi propria interpretare a faptelor. Unul dintre

cele mai eficiente moduri de a-ți asuma responsabilitatea este să scrii înainte ceea ce vrei să spui. Astfel devii conștient de felul în care sună. Dacă există un ton puternic de furie sau de învinuire, ai timp să clarifici cauza lui. Altă soluție e să discuți înainte cu un prieten apropiat sau cu un psihoterapeut. Dacă începi prin a spune: «În situația aceea... am simțit...», poți exprima sentimente de furie, teamă sau durere fără a învinovăți. Dar dacă spui: «În situația aceea... m-ai făcut să simt...», dai vina pe partener și va izbucni conflictul.

Comunicare cu intenția de a crea înțelegere reciprocă. Dacă vrei să exprimi sentimente dificile, intenția de a obține pînă la urmă dragostea și înțelegerea produce o apropiere, nu o ruptură. De exemplu, în căsnicia mea, dacă îmi exprim nemulțumirile cu intenții bune, de dragoste și înțelegere, ceea ce comunic este primit în mod deschis. Dacă mi-aș exprima nemulțumirea cu intenția de-a o învinui pe Veronica sau a o face să se simtă prost, comunicarea ar accentua, desigur, conflictul. Adevărata intenție a exprimării tale se află înapoia cuvintelor pe care le rostești.

Fiți dispuși să vedeți altfel lucrurile. Voința de a vedea dincolo de percepția ta înseamnă că autoexprimarea îți este însoțită de umilință și de un sentiment de capitulare. Partenerul tău are ocazia astfel să-și exprime sentimentele într-o atmosferă de iubire și înțelegere. Dacă opinia ta este rigidă, apare o prăpastie în comunicare. Astfel scopul autoexprimării dispare și valoarea ei devine îndoielnică.

Comunicarea și viața sexuală

Un rezultat benefic al comunicării reușite e faptul că viața sexuală ți se îmbunătățește! Cînd reprimăm comunicarea, se creează blocaje sexuale; cînd comunicăm, încrederea

și intimitatea devin mai profunde. Neputința de a exprima furia, durerea sau resentimentele omoară dorința sexuală față de partener. Pe termen scurt, o relație poate supraviețui astfel, dar după un timp emoțiile reprimate se acumulează și relația se rupe.

Cînd hotărești să te ocupi de îmbunătățirea vieții tale sexuale, trebuie să iei în considerare următorii trei factori:

1. Dacă sexul a fost un subiect tabu în familia ta, probabil ai crescut cu ideea că nu poți vorbi despre asta.

2. Dacă ai fost supus unei condiționări de tip religios, care considera sexul ceva rușinos, e posibil să ai sentimente de vină și rușine.

3. Dacă o dată cu educația sexuală ți-a fost transmis un sentiment de jenă, poți avea o senzație de disconfort în ceea ce privește sexul și comunicarea.

Ca să fii destins cînd vorbești cu partenerul despre sex, e important să te eliberezi de condiționările din trecut. Începeți prin a discuta despre felul în care percepeați în copilărie viața sexuală a părinților voștri. În felul acesta, puteți descoperi dacă aveți vreo credință sau vreun tipar comportamental din relația lor. Steve și Kim, un cuplu cu care am lucrat, aveau dificultăți sexuale și au fost de acord să discute despre experiența familială a fiecăruia. Steve și-a amintit cum, în copilărie, părinții săi își încuiau ușa dormitorului, făcîndu-l să creadă că nu era binevenit. Internalizase acest comportament și ajunsese să creadă că nu era dorit sexual: prin urmare, își reprima propriile dorințe sexuale, temîndu-se de respingere. Părinții lui Kim fuseseră deschiși în privința sexualității, așa că ei îi era ușor să discute despre asta și interpretase comportamentul lui Steve ca pe un semn că nu era atras de ea. Vorbind despre aceste dinamici, au putut să-și clarifice neînțelegerile și să devină mai apropiați.

A-ți discuta istoria sexuală cu partenerul este alt aspect-cheie al unei vieți sexuale sănătoase. Poți avea tot felul

de emoții legate de trecut, care te împiedică să fii prezent cu adevărat în actuala relație. Asta nu înseamnă să discuți fiecare detaliu, ci doar să fii dispus să vorbești despre tiparele comportamentale generale observate de tine în trecut.

Un tipar frecvent este să fii atras de cineva nepotrivit din punct de vedere fizic, emoțional sau psihologic. Poate fi vorba de cineva care are deja o relație, este complet absorbit de munca sa ori de un hobby, trăiește într-o țară străină sau își revine după o relație anterioară. Alte tipare includ abstinența sexuală cînd te simți lezat, a nu-ți comunica dorințele sexuale, a te simți tot timpul obosit și a-ți pierde interesul pentru sex. Devenind conștient de aceste tipare, le poți observa cînd încep să iasă la suprafață în relația actuală și poți acționa împotriva lor.

Să vorbești despre istoria ta sexuală te ajută și la suprimarea fanteziilor sexuale sau a comparațiilor, care te îndepărtează de partener. A avea fantezii sexuale fie în timp ce faci dragoste, fie în alte momente este ceva cît se poate de obișnuit. Dacă poți vorbi despre ele cu partenerul, cu intenția de a crea dragoste și înțelegere, misterul lor dispare, adică tocmai ceea ce e mai interesant la o fantezie. Cînd îți compari partenerul cu cei dinainte, rămîi blocat în trecut; dacă ai curajul să spui că faci comparații, te eliberezi de trecut.

Din comunicarea posibilelor temeri legate de sex ai foarte multe de cîștigat. Ele pot avea la bază experiențe sau nesiguranțe din trecut. Ascultînd cu iubire și acceptîndu-ți partenerul cînd își dezvăluie temerile, sporești siguranța și încrederea dinăuntrul relației.

În sfîrșit, asumați-vă responsabilitatea pentru propria viață sexuală descoperind ce îi place partenerului din punct de vedere sexual, aflînd cum puteți fi mai buni ca amanți și comunicîndu-i celuilalt aceleași lucruri despre voi înșivă.

Dăruirea te eliberează

Dăruire înseamnă opțiunea de a te implica total într-o relație. Din nefericire, însăși noțiunea de dăruire îi sperie pe oameni. Este o greșeală să crezi că ea te leagă de mîini și de picioare și te împovărează cu obligații și responsabilități nedorite. Dacă rămîi pe tușă, fără să te implici, nu poți realiza întregul potențial al unei relații. Dăruirea te eliberează de temeri.

Pînă cînd nu te implici total, nu vei ști adevărul despre relație. Vei avea parte doar de umbră, căci frica te îndepărtează de lumină. Dăruirea nu înseamnă că trebuie să te căsătorești. Chiar dacă sînteți împreună puțin timp, dăruirea presupune să te bucuri din plin de momentele prin care treceți. Dăruirea într-o relație îți dă un sentiment complet de siguranță. Fiind un act de iubire, creează contextul în care te poți îndepărta de frica provocată de eu. Cînd treci prin certuri, neînțelegeri și situații de tipul pierde/cîștigă, dăruirea îți dă șansa de a rezolva lucrurile. Este o declarație de intenție: aceea că bunăstarea fiecăruia dintre voi e mai importantă decît rezultatul disputelor.

Crearea unei viziuni comune

Viziunea voastră, a amîndurora, devine busola ce vă ghidează spre locul în care vreți să ajungeți. Cu cît viziunea este mai clară, cu atît este mai sigur că o veți crea. Clarificarea viziunii înseamnă să descoperi ce este cu adevărat important pentru amîndoi și să pui pe primul loc acele valori. O viziune se dezvoltă din hotărîrea voastră de a fi împreună; ea cuprinde toate componentele unei vieți: familia, serviciul, distracția, mediul și spiritualitatea.

O dată ce v-ați clarificat viziunea, o puteți folosi ca să vedeți cît de sănătoasă vă este relația. Dacă treceți printr-o

perioadă dificilă, puteți descoperi prin ce anume vă abateți de la viziunea voastră. Astfel nu mai sînteți tentați să dați vina pe celălalt pentru starea relației și amîndoi vă asumați responsabilitatea de a-i corecta traiectoria.

E nevoie de concentrare și de o minte deschisă pentru a crea o viziune comună. Din nou, programați-vă puțină liniște într-un moment în care știți că nu veți fi deranjați. Primul pas este ca fiecare dintre voi să scrie o listă cu ceea ce prețuiește cu adevărat în viață – cu «valorile» lui. Lista poate cuprinde:

iubire, bucurie, familie, pace, fericire, siguranță, învățătură, oameni, sănătate, integritate, succes, relaxare, distracție, belșug, dăruire...

Acum reluați lista și întocmiți o ierarhie (1, 2, 3,..., 10) a primelor zece valori. Apoi schimbați listele între voi. Pur și simplu ascultați-vă unul pe celălalt fără comentarii, pe măsură ce vă împărtășiți valorile. Te simți răsplătit cînd afli ce anume este cel mai important pentru partener. Și poți avea surpriza să descoperi deosebiri neștiute între voi. Un cuplu care a făcut acest exercițiu a descoperit că în timp ce principala valoare a bărbatului era aventura, a femeii era siguranța. Așa și-au explicat de ce se certau mereu și au putut să cadă de acord asupra valorilor importante pentru relație ca întreg.

Știind care sînt valorile voastre personale, puteți crea acum valorile de bază ale relației. Comparați-vă listele și alegeți împreună zece valori. După ce le-ați stabilit puteți discuta ce trebuie să se întîmple în relație ca să trăiți în conformitate cu ele. De exemplu, dacă principala valoare este iubirea, puteți hotărî:

- Trebuie să avem o comunicare deschisă și clară.
- Trebuie să respectăm diferențele dintre noi.
- Trebuie să acceptăm jocul și spontanitatea.
- Trebuie să ne acceptăm unul pe celălalt și să practicăm iertarea și compasiunea.

Dacă principala valoare este siguranța, atunci criteriile pot fi:

• Trebuie să fim cinstiți și să ne protejăm mereu unul pe celălalt.

• Trebuie să avem o integritate absolută în relațiile și în afacerile noastre.

• Trebuie să fim independenți financiar.

• Trebuie să ne programăm perioade de timp împreună, pe care să le respectăm cu sfințenie.

Acestea sînt pietrele de hotar ale dezvoltării unei viziuni comune, care cuprinde atît valorile cît și nevoile voastre. Iată un exemplu de asemenea viziune:

«Avem o relație afectuoasă, calmă, respectuoasă, bazată pe integritate, compasiune și bucurie reciprocă. Am hotărît să comunicăm cu înțelegere, iertare și acceptare, pentru a ne dărui siguranță și fericire. Ne prețuim unul pe celălalt și respectăm diferențele dintre noi.»

O dată ce v-ați formulat în scris viziunea, angajați-vă s-o recitiți cel puțin o dată pe săptămînă, astfel încît să se integreze relației. Ea se poate schimba cu trecerea timpului, pe măsură ce continuați să învățați și să vă maturizați împreună. Concentrîndu-vă asupra acestei viziuni, aveți un scop comun, ceea ce vă întărește relația și vă face să simțiți efectiv legătura dintre voi.

Dar, după ce v-ați creat viziunea, trebuie să vă îndepărtați de ea și pur și simplu să vă bucurați de drumul pe care sînteți împreună chiar acum, în loc să așteptați pînă cînd veți fi ajuns la scenariul perfect.

Intenția

Viziunea stabilește o vedere de ansamblu pentru relația voastră, care vă duce în viitor, peste cinci sau zece ani. Pe măsură ce vă îndepărtați de ea, e bine să decideți ce este

important pentru parteneriatul vostru în fiecare zi. Cînd vă treziți dimineața, înainte să intrați în vîltoarea zilei, întrebați-vă unul pe celălalt: «Care este intenția noastră pentru astăzi? Ce ne angajăm să facem și ce este important pentru noi?»

Acest lucru vă împinge pe amîndoi înainte în aceeași direcție și înseamnă mai mult decît o simplă listă zilnică cu «lucruri de făcut». Este un adevărat punct de referință pentru deciziile pe care le luați și un ghid de acțiune. De exemplu, dacă stabiliți că intenția este iubirea, presupunînd că apar obstacole de-a lungul zilei puteți hotărî cum să acționați confruntîndu-le cu această intenție. Dacă vi se cere să lucrați pînă tîrziu și ați stabilit să luați cina cu partenerul, «intenția zilei» vă va orienta răspunsul. Definirea intenției te face să fii proactiv, și nu să reacționezi pur și simplu la lumea înconjurătoare. Ea dă o altă dimensiune relației, te scoate din rutina zilnică și te direcționează.

Scopul

Oamenii întreabă adesea: «Care e scopul relației noastre?» Urmînd o viziune sau stabilind o intenție zilnică, voi sînteți cei ce alegeți scopul, în loc să așteptați ca el să vă găsească pe voi.

Semnele care vă arată că există un scop al relației sînt sentimentele de pace și seninătate, un nivel profund de încredere și capitulare, experiența bucuriei și a fericirii. Puteți spune că nu există scop cînd treceți prin conflicte repetate, prin lupte pentru putere, prin jocuri de dominație și competiție. Lipsa scopului este felul eului de a încerca să controleze relația. De vreme ce motoul lui este «Caută, dar nu găsi», eul vă încurajează să căutați scopul în afara relației în loc să vă întoarceți către voi și să-l alegeți împreună.

Cîteva dintre scopurile obișnuite pe care eul le atribuie unei relații sînt:

• *Noi contra lor.* Relația devine o armă și o formă de apărare împotriva lumii.

• *Să ne salvăm unul pe celălalt.* Această idee provine din credința că dragostea de care avem nevoie trebuie să vină de la altcineva și că există o unică asemenea persoană.

• *Să împărțim disperarea.* Este un scop bazat pe o mentalitate de victimă, în care relația încurajează o viziune negativă și cinică asupra lumii.

• *Să obții în loc să dai.* Apare cînd crezul relației este: «Ce putem obține?» și «Noi ce cîștigăm din asta?»

Dacă permiți ca eul să conducă relația, lipsurile, dezilu-ziile și nefericirea sînt garantate. Singurul rezultat posibil al unei asemenea relații este teama. Nu există încredere, nu există înțelegere și în final nu există dragoste.

Dacă deplasezi relația dinspre eu către spirit, înseamnă că o dedici iubirii. Ideea centrală devine «Ce putem oferi?» și «Cum putem contribui?». Scopul vostru este să vedeți cum puteți schimba viețile celorlalți în loc să vă concentrați asupra cîștigului propriu.

Principiul iubirii

Principiul de bază al Sondrei Ray despre iubire și relații spune: «Iubirea scoate la iveală tot ce e diferit de ea cu scopul de a vindeca și a elibera.» Cu alte cuvinte, toate gîndurile și sentimentele dificile ies la suprafață, dîndu-vă ocazia să le rezolvați.

Imaginați-vă un pahar cu noroi pe fund. Dacă torni apă în pahar, noroiul e răscolit și se va forma un lichid tulbure. Dacă veți continua să turnați apă, noroiul va da pe dinafară

şi veţi obţine un pahar curat. Paharul reprezintă relaţia, apa este iubirea, iar noroiul înseamnă tot ce e diferit de iubire. Cînd torni iubire într-o relaţie, orice rezistenţă subconştientă la dragoste este eliminată.

Această rezistenţă poate include manifestări precum:

- a-ţi îndepărta partenerul;
- a-ţi umili partenerul;
- a nu comunica direct;
- a fi infidel;
- a pune pe primul loc serviciul;
- a te concentra pe acele trăsături de caracter care te enervează;
- a dori să părăseşti relaţia fără a-i da vreo şansă reală;
- a dori să ai dreptate, nu să fii fericit;
- a avea mai multă pasiune pentru un hobby, precum cumpărăturile sau sportul, decît pentru relaţie;
- a prefera activităţi exterioare în locul intimităţii.

Cînd identificaţi această dinamică, relaţiile voastre devin cei mai buni profesori. Vă învaţă în permanenţă lucruri care vă maturizează şi vă ajută să găsiţi mai multă seninătate şi fericire. Am lucrat cu un client, Tony, care tocmai începuse o nouă relaţie. Istoria relaţiilor lui precedente fusese dominată de tipare disfuncţionale şi distructive. Această nouă relaţie era complet altfel. Se simţea iubit şi acceptat necondiţionat şi descoperise că nu putea suporta asta. Avea senzaţia că e sufocat şi prins în capcană şi credea că trebuie să se elibereze pentru a supravieţui. Deşi îşi dorea cu adevărat acea relaţie, continua să-şi înăbuşe iubirea şi să se îndepărteze. Înţelegînd principiul iubirii, Tony şi-a dat seama că relaţia lui era o experienţă vindecătoare şi a devenit dispus să renunţe la rezistenţa faţă de iubirea pe care o primea.

Ironia sorţii face să tînjim după iubire şi totuşi, cînd sîntem iubiţi, să ne simţim adesea ameninţaţi şi speriaţi. Păstrînd relaţia şi dăruindu-ne, lăsăm iubirea să vindece tot ce

e nerezolvat în noi. Reușim să înțelegem că vindecarea face parte din scopul existenței noastre împreună.

Pentru a vă deschide către iubire, un bun punct de plecare este să renunțați la toate prejudecățile și credințele voastre negative. Primim nenumărate mesaje derutante despre iubire, așa că este vital să dezvoltați o relație afectuoasă chiar cu iubirea. Vedeți dacă vă sună cunoscută vreuna dintre următoarele credințe negative:

- Iubirea rănește.
- Iubirea este crudă.
- Iubirea manipulează.
- Iubirea te consumă.
- Iubirea este dureroasă.
- Nu există suficientă iubire.
- Iubirea frînge inima.
- Iubirea nu e sigură, căci îți va fi luată.
- Nu pot obține suficientă iubire.
- Nu merit iubirea pe care mi-o doresc.
- Iubirea costă!

Păstrîndu-vă aceste credințe, ori nu veți cunoaște iubirea, ori veți sabota iubirea pe care o primiți. Esențialul este că iubirea e inocentă. Iubirea nu a făcut niciodată nimic ca să rănească pe cineva, iubirea nu e limitată în nici un fel și adevăratele ei efecte sînt vindecarea și fericirea.

Pe măsură ce ți se dezvoltă relația, cauți iubirea în diverse feluri. Realizezi că eul te împiedică să fii conștient de prezența iubirii în viața ta. Eliberîndu-te, te deschizi iubirii care vine spre tine neîncetat. Numai teama de a primi iubirea te împiedică să te bucuri de ea din plin.

Iată cîteva credințe care te-ar putea ajuta:

- Iubirea vindecă.
- Iubirea este inocentă.
- Iubirea te face liber.
- Iubirea nu cunoaște limite.

• Iubirea e o expresie a bucuriei.

• Există iubire din abundență în jurul tău.

• Iubirea naște iubire.

• Iubirea este sigură: cu cît iubești mai mult, cu atît se întoarce mai multă iubire la tine.

• Sînt dispus să primesc iubire.

• Merit să primesc iubirea pe care mi-o doresc.

Pentru a trăi o iubire adevărată trebuie să renunți la ideea iubirii romantice. Iubirea romantică este credința eului că există forme de dragoste mai speciale decît altele. *Curs despre miracole* spune:

«Nu există categorii diferite de iubire. Nu există un fel de iubire între mamă și copil, altul între amanți și altul între prieteni. Iubirea reală este acea iubire care stă la baza tuturor relațiilor. Este iubirea lui Dumnezeu și nu se schimbă în formă sau după împrejurări.»

Căutînd iubirea romantică, devii prizonierul mitului sufletului-pereche. Ideea că undeva există bărbatul ideal sau femeia ideală pentru tine e o iluzie. Cînd ai obsesia sufletului-pereche te închizi față de potențialul altor relații. Chiar dacă ai o relație monogamă, poți obține o imensă bucurie și vindecare deschizîndu-te către ceilalți.

Pe măsură ce te deschizi spre iubire, te vindeci de blocaje. Ajungi să te bucuri de ea și să te eliberezi de teama că o vei pierde. Nu poți pierde iubirea, pentru că de fapt nu o poți poseda. Poți doar capitula în fața ei, ceea ce presupune credință și curaj. Capitularea în fața iubirii te pune în legătură cu Sinele tău Superior, de vreme ce Sinele tău Superior este iubire. Cînd doi oameni sînt în legătură cu Sinele lor Superior într-o relație, ei resimt încrederea, liniștea, bucuria și fericirea ce le aparțin de drept.

Principiul iertării

Iertarea este manifestarea iubirii necondiționate într-o relație. Cînd ierți, alegi să-ți vezi partenerul cu ochii iubirii, nu ai fricii. Alegi să-i vezi plenitudinea, nu sinele limitat. Orice iertare este o formă de autoiertare: cînd ierți pe cineva, te ierți pe tine. Să-i ierți pe ceilalți înseamnă să fii dispus să renunți la judecățile de valoare ce te împiedică să primești iubirea pe care ți-o dorești.

Toate judecățile de valoare provin din dorința eului de a găsi defecte la ceilalți, crezînd în mod greșit că astfel ne vom vedea pe noi mai buni. Dar adevărul este că atunci cînd judecăm pe cineva, ne judecăm pe noi înșine. Cînd condamnăm pe cineva, ne condamnăm pe noi înșine. Renunțînd la judecăți ne eliberăm din acest cerc vicios al suferinței.

Dacă judecata de valoare este răstignirea unei relații, atunci iertarea e învierea. A trăi cu judecăți de valoare înseamnă a te hrăni din conflicte, separare și resentiment – piatra de hotar a eului. Resentimentul înseamnă să iei otravă sperînd că *altcineva* va suferi. Însă pînă la urmă resentimentul te va afecta doar pe tine.

Cînd cineva nu s-a purtat bine cu noi, cînd ne-a mințit, ne-a trădat sau ne-a lezat, și-a pierdut esența. În *Curs despre miracole* se spune că tot ce facem este «să iubim ori să cerem iubire». Comportamentul lipsit de iubire este modul nostru de a cere dragoste, o încercare inconștientă de a striga după ajutor. Dacă poți depăși dorința de a blama și de a te răzbuna, vei putea da acel ajutor. Să judeci pe cineva înseamnă pur și simplu să-ți compari comportamentul cu al său, ceea ce te menține la nivelul eului. Să ierți pe cineva nu înseamnă să nu vezi greșelile pe care le-a făcut, ci să fii dispus să vezi esența, dragostea și perfecțiunea din acel om.

Uneori oamenii cred că iertarea într-o relație deschide drum abuzului. Este complet neadevărat. A hotărî să ierți

nu înseamnă că un comportament jignitor sau distructiv este acceptabil. Abuzul într-o relație este o cerere clară de iubire, iar ultima începe cu iubirea față de tine însuți. Să te iubești cu adevărat înseamnă să nu lași pe nimeni să abuzeze de tine. Plecați sau faceți tot ce e necesar pentru a pune capăt unui comportament abuziv.

Am avut o clientă, Fiona, implicată într-o relație cu un bărbat care nu numai că îi era de mult infidel, dar o și bătea. Cînd Fiona a venit să-și discute relația cu mine, i-am spus să-și imagineze că ea însăși și-ar asculta o prietenă aflată în aceeași situație. Asta i-a permis să se detașeze de starea ei emoțională și să vadă că partenerul său se comportă abuziv. Am vorbit despre funcția iertării și Fiona și-a dat seama că a-l ierta nu însemna că trebuie să stea în continuare cu el. Dimpotrivă, a realizat că cel mai afectuos lucru pe care-l putea face era să pună capăt relației. Să-l ierte însemna să nu-l învinovățească și să nu aibă față de el resentimente sau dorință de răzbunare. Fiona a văzut că asta nu putea pînă la urmă decît s-o afecteze pe ea, ținînd-o prizonieră în relație. Iertîndu-l pe el, se ierta pe sine pentru că era în acea situație – și așa a putut sfîrși relația cu sentimentul că a rezolvat ceva.

Cazul acesta ilustrează tendința de a ne învinovăți pe noi înșine cînd sîntem supuși la comportamente abuzive într-o relație. Simțim rușine, ceea ce ne face să nu spunem nimănui ce ni se întîmplă. Această rușine are la bază judecăți de valoare despre noi înșine, avînd ca efect sentimente de vinovăție. Credem că merităm tratamentul abuziv de vreme ce ne socotim noi înșine răi. Iertarea vindecă însă rușinea. Nu ne mai proiectăm sentimentele autodepreciative asupra relației, deci nu mai atragem abuzuri.

Julie a venit la mine cu o poveste mișcătoare. Tocmai încheiase o căsnicie de optsprezece ani, în cursul căreia fusese maltratată emoțional și fizic. Ajunsese la stadiul în care

pur și simplu se temea să nu fie ucisă. Cu trei ani înainte de sfîrșitul căsniciei, făcuse cancer, pe care ea îl considera o reflecție a furiei și durerii adunate în ea și neîmpărtășite. Cînd i-a spus că vrea să divorțeze, soțul ei o amenințase că se sinucide. Mai mult, a încercat să-i distrugă reputația în comunitatea locală, în familie și față de prieteni, împrăștiind zvonuri și scriind scrisori răutăcioase.

Julie avea multe motive să fie plină de resentimente și neiertătoare, dar inima îi spunea că singura cale de a merge înainte era iertarea. Iertîndu-și soțul, simțea că se putea elibera de vină, căci crezuse întotdeauna că nu e suficient de bună și că merită să sufere. În căsnicie, în familie și chiar în comunitate jucase rolul salvatorului. Oamenii veneau la ea să le rezolve problemele, iar Julie își pierduse sentimentul identității. Pe măsură ce îl redescoperea, nu mai putea juca acel rol. Și pe măsură ce se ierta pe sine și pe soțul ei, acesta a încetat s-o agreseze. Julie s-a vindecat de cancer și continuă să practice zilnic iertarea.

Dacă aveți o relație conflictuală, următorii cinci pași vă ajută să ajungeți la adevărata iertare.

Hotărîrea de a te ierta

La început, ideea aceasta te poate induce în eroare: dacă te simți nedreptățit, de ce ar trebui să te ierți pe tine? A te ierta pe tine însuți îți aduce pacea interioară. În această stare percepi altfel conflictul și ajungi la soluție.

Hotărîrea de a-l ierta pe celălalt

Disponibilitatea de a ierta este decizia de a te concentra pe iubire și de a elimina orice altceva. Este normal să reziști acestei idei, pentru că eul preferă să aibă dreptate în judecățile lui de valoare în loc să te lase să fii fericit. Cînd alegi

să ierți, intri în legătură cu Sinele tău Superior, care vede doar iubirea. Poți da deoparte nemulțumirile și durerea, pentru că înțelegi rolul pe care l-au jucat în vindecarea ta.

Comunicarea dublată de înțelegere și compasiune

Acesta e pasul care face ca iertarea să fie reală. Comunicînd cu intenția de a înțelege poziția celuilalt, în loc de a-ți exprima mai întîi propria opinie, poți readuce în relație împăcarea și armonia. Asta presupune să treci dincolo de ce-ți spune celălalt, să te pui în pielea lui și să-i oferi compasiune și acceptare.

Renunțarea la rezultat

Cînd alegi să ierți pe cineva, e posibil să nu obții rezultatul sperat. Poate crezi că celălalt ar trebui să se scuze, să-și admită greșelile și să încerce să se îndrepte. Trebuie să accepți că s-ar putea să nu fie niciodată capabil să-și asume responsabilitatea și să-și vadă greșelile. Nu poți schimba pe nimeni; poți doar să-ți schimbi gîndurile despre acea persoană, iar asta te eliberează. Fiecare om își are propria cale în viață – și aici n-ai cum să intervii. De fapt, cu cît te amesteci mai mult, cu atît probabilitatea de a intra în conflict este mai mare. Responsabilitatea ta stă numai în dorința de a vedea adevărul despre acel om.

Pacea este readusă în relație

Cînd se ajunge la adevărata iertare, pacea revine în relație. Nu există problemă pe care iertarea să n-o poată rezolva. Iertarea șterge trecutul și lasă o cale curată viitorului. Cînd alegi să ierți, renunți la orice pretenție de pedeapsă,

de sacrificiu și de suferință. *Curs despre miracole* spune: «Cel mai sfînt dintre toate locurile de pe pămînt este acela în care o ură străveche a devenit o iubire prezentă.»

Dimensiunea eului

Este util să recunoști cele patru efecte principale ale eului într-o relație de cuplu: le vei întîmpina cu înțelepciune și compasiune cînd încep să se manifeste.

Judecata de valoare

Eul caută punctele slabe ale unei relații. Dinamica judecății de valoare face ca cele patru credințe negative de bază pe care le poți avea despre tine însuți să fie proiectate asupra relației. Cînd credința ta de bază este «nu sînt suficient de bun», prima ta judecată de valoare privind relația este fie că ea nu e suficient de bună, fie că tu nu ești suficient de bun pentru ea. Nerenunțînd la această judecată, nu vei descoperi niciodată frumusețea relației.

Cînd credința ta negativă de bază este «e ceva în neregulă cu mine», îți vei percepe partenerul ca nefiind «în regulă» și vei interpreta problemele ca dovadă că e ceva în neregulă cu relația. Dacă nu-ți schimbi părerea despre tine, poți ajunge să părăsești relația.

Cînd credința ta negativă de bază este: «nu merit nimic», ori te percepi pe tine ca nedemn de o relație, ori crezi că nimeni nu este demn de tine.

Cînd credința ta negativă de bază este «sînt un ratat», fie vezi relația ca pe un eșec, fie vezi în tine un ratat în privința relațiilor. Nu-ți dai voie să te bucuri de succes în-

tr-o relație pentru că asta nu se potrivește cu imaginea ta despre tine.

Atacul

Eul atacă o relație proiectînd asupra ei gînduri lipsite de iubire, culpabilizante și pline de răzbunare. Aceasta e metoda lui de a se proteja. Crede că atacînd pe altcineva înseamnă să se apere pe sine. Problema e că orice atac este o formă de autoatac. *Curs despre miracole* ne învață: «Pot evada din lumea pe care o văd renunțînd la ideea de atac.»

Îndoiala

Efectele îndoielii asupra unei relații de cuplu sînt îngrijorarea și nesiguranța. Îndoiala îngrădește relația pentru că nu îi mai dă nici o șansă. E ca și cum ai conduce o mașină ținînd piciorul și pe accelerator, și pe frînă. A te elibera de îndoială înseamnă să-ți iei piciorul de pe frînă și să poți avansa cu ușurință.

Sabotajul

Principala armă a eului este sabotajul. O relație afectuoasă, ocrotitoare și plăcută poate fi prea amenințătoare pentru eu, astfel încît acesta va încerca s-o submineze, distrăgînd atenția și oferind opțiuni în aparență mai atractive. Ca să contracarezi dinamica sabotajului, secretul este să știi că meriți din plin să primești dragoste într-o relație.

Aplicînd aceleași principii pe care le-am utilizat în cazul tranziției de la eu la Sinele Superior, putem trece de la interpretarea relației de către eu la dimensiunea spirituală. Etapele următoare vă reamintesc cum se face această tranziție:

Stabiliți intenția: Intenția fermă de a avea cu adevărat atît succes, cît și fericire în relațiile voastre de cuplu este punctul de plecare pentru a vă îndepărta de eu.

Conștientizați: Cu un nivel sporit de conștientizare, puteți recunoaște mai ușor acțiunea eului și hotărî încă o dată să vă eliberați de el.

Iertați: Practicarea iertării într-o relație duce la pace sufletească și la adevărata împlinire. Mark Twain spunea: «Iertarea este mireasma violetelor pe călcîiul care le-a strivit.»

Acceptați: Acceptarea înseamnă iubire necondiționată pusă în practică. Renunțînd să impuneți condiții unei relații, faceți miracolele posibile.

Cereți ajutor: Nu puteți face această călătorie singuri. Căutînd și cerînd sprijin – de la un prieten, de la un psihoterapeut sau de la Dumnezeu (așa cum îl înțelegeți pe Dumnezeu) –, vă demonstrați dorința și hotărîrea de a avea relații reușite și fericite.

Avem tendința să insistăm asupra aspectelor mentale, fizice și emoționale ale unei relații, dar nu ținem seama de dimensiunea ei spirituală. Conștientizînd această dimensiune veți echilibra întreaga relație. Spiritualitatea într-o relație nu înseamnă să trăiți o permanentă stare de extaz! Pentru mine înseamnă pur și simplu să existe un angajament pentru dragoste, încredere, simplitate și înnoire. Este un mod de viață altruist care nu mai pornește de la «Ce putem obține» ci de la «Ce putem da» și permite ca relația să devină un vehicul pentru cooperare și exprimare creativă.

Deoarece nu e ușor să aplici idealurile de spiritualitate și totodată să faci față presiunilor vieții moderne, este important să se găsească moduri de cultivare a dimensiunii spirituale. Una dintre cele mai puternice metode este ritualul tăcerii în doi, fie că este vorba de practica meditației sau de o plimbare în care păstrați tăcerea. Un asemenea ritual vă permite să vă concentrați pe o viziune mai înaltă decît

supraviețuirea de fiecare zi. De fiecare dată cînd vă conectați la dimensiunea spirituală, întăriți sufletul relației voastre.

Terapia prin complimente

Cît de des avem timp să facem partenerului un compliment adevărat? Cînd sîntem prinși în problemele vieții, putem uita să-i spunem cît de mult contează pentru noi, cît îl prețuim și îl iubim. Cele mai puternice cuvinte din orice limbă sînt «te iubesc». Le spunem mereu în perioada de început a unei relații, dar pe măsură ce trece timpul avem tendința să le păstrăm pentru ocazii speciale. Ba chiar am cunoscut persoane care se temeau că, dacă i-ar spune în mod regulat partenerului cît de mult îl iubesc, cuvintele și-ar pierde sensul! Această credință eronată e încercarea eului de-a ne împiedica să ne bucurăm de beneficiile dragostei adevărate. A face complimente este un act de dragoste. Cea mai profundă dintre nevoile umane este să ne simțim apreciați, așa că a face complimente sincere reprezintă un mod de a hrăni și cultiva relația.

«Terapia» prin complimente îmbracă diverse forme. Puteți alege să-i spuneți pur și simplu partenerului ce anume apreciați la el, de la talentele culinare pînă la iubirea pe care v-o poartă. Un exercițiu de dragoste este să stați unul în fața celuilalt și să vă spuneți, pe rînd: «Ceea ce prețuiesc eu la tine este...» Exercițiul acesta e deosebit de util cînd treceți prin dificultăți în relația voastră, deoarece vă conectează la prezența dragostei. O altă formă de a vă exprima aprecierea este să-i faceți partenerului o surpriză: a-i oferi mici cadouri, a-i duce micul dejun la pat sau a-i propune o ieșire în oraș reprezintă, toate, idei care contribuie la dezvoltarea relației.

Distracția

Știți să vă distrați? Este ușor să devii prea serios în cultura noastră, dominată de etica muncii. Ne putem strădui din răsputeri să ne îmbunătățim relația, uitînd cel mai important lucru – să ne bucurăm de ea. Cultivîndu-vă capacitatea de a vă distra veți deveni spontani, eliberați de griji, veseli, deschiși către joc.

Cu toții avem o latură ludică. Lăsată să se manifeste în relația noastră de cuplu, ea ne apropie și mai mult. Așa cum spunea comicul Victor Borge, «Rîsul este distanța cea mai scurtă dintre doi oameni». Dacă manifestați rezistență la distracție, discutați despre asta cu partenerul ca să vă clarificați condiționarea din trecut. Oare părinții voștri se distrau în relația lor de cuplu sau vă amintiți mai curînd de conflicte, certuri și neînțelegeri? Adesea oamenii simt că trebuie să-și dea voie lor înșiși ca să se poată distra.

Veronicăi și mie ne place la nebunie să mergem cu cortul. Avem o minunată senzație de libertate cînd ne aruncăm echipamentul de camping în portbagajul mașinii și plecăm spre aventură. Odată, în Noua Zeelandă, împrumutasem un cort vechi de la un prieten și nu aveam, ca ustensile, decît un cuțit militar și o crăticioară pentru gătit. Îmi vine și azi să rîd cînd îmi amintesc cum încercam să pregătesc masa, înconjurat de persoane cu grătare sofisticate și corturi luxoase! Dar ce contează, dacă ne distram! Învățați să mergeți pe role, închiriați niște biciclete, cumpărați-vă diverse jocuri, mergeți la cluburi de distracții, spuneți-vă bancuri. Faceți o listă cu tot ce v-ar incita să vă distrați împreună și introduceți neapărat aceste lucruri în programul vostru.

Rolul prieteniei

Cel mai mare dar în relația mea cu Veronica este faptul că ea e cea mai bună prietenă a mea. Întotdeauna sîntem

foarte fericiți cînd lumea spune că sîntem prieteni. A pune prietenia dintre voi pe primul plan reprezintă un ingredient esențial într-o relație de dragoste. O cale de a dezvolta prietenia este să amînați sexul. Niște buni prieteni de-ai mei, Kim și Didier, au hotărît să nu aibă relații sexuale în primele trei luni ale relației lor. Lucrul acesta le-a dat răgaz să se cunoască reciproc fără intensitatea sporită a intimității sexuale. Cele nouăzeci de zile i-au ajutat să clarifice efectele relațiilor lor trecute, astfel încît să poată fi cu adevărat împreună în prezent; au trecut ani de-atunci, și prietenii mei continuă să aibă una dintre cele mai fericite relații de cuplu pe care le cunosc.

Sexualitatea accelerează intensitatea unei relații deoarece stimulează un nivel mai ridicat de intimitate. Intimitatea înseamnă că celălalt privește în miezul însuși al ființei tale. Asta îți poate activa spaima că devii vulnerabil și te face să te închizi. Dacă alegi să dezvolți mai întîi o prietenie, se creează un sentiment de siguranță care îți permite să treci la o intimitate mai mare.

Atunci cînd întîmpinați dificultăți într-o relație, e foarte important ca prietenia să treacă pe primul plan. În asemenea momente, vă puteți privi partenerul ca pe un dușman; vedeți în el cauza suferințelor și nefericirii voastre, nicidecum un prieten. Uitați de ce ați hotărît cîndva să fiți împreună și vă gîndiți numai la despărțire. Dar dacă puneți prietenia pe primul plan, vă veți gîndi mai întîi, fiecare, la binele celuilalt și nu vă veți mai ataca reciproc. Ca prieten, doriți ca celălalt să fie fericit, ceea ce poate însemna chiar să renunțați la relație. Curajul de a lua în considerare această posibilitate, izvorînd dintr-o prietenie adevărată, reorientează adesea relația către dragoste.

A-i da libertate partenerului

Nu e ușor să pui în aplicare această idee, dar cred că ajută o relație să rămînă proaspătă și vibrantă. Cunosc multe relații distruse de posesivitatea, gelozia și dominația ce guvernează uneori parteneriatul. Pentru a-i da libertate partenerului este nevoie de curaj și încredere. Secretul e să existe comunicare și să pui fericirea celuilalt mai presus decît deznodămîntul relației.

Există două stări primare care inhibă dezvoltarea libertății. Prima este aceea de dependență. Printre simptomele ei, se numără sentimentul că partenerul îți este absolut necesar pentru identitatea și încrederea ta de sine; sentimentul că nu ai putea hotărî ceva în absența lui; sentimentul posesiunii, dacă partenerul își afirmă individualitatea, și cel de vină dacă tu ți-o afirmi.

A doua stare este opusul dependenței, adică starea de independență. Caracteristica ei principală e necesitatea de a controla. Dacă ești o persoană independentă, îți va fi greu să accepți iubire și sprijin deoarece le percepi ca pe o amenințare. Vei păstra o barieră între tine și partener, menită să controleze nivelul de intimitate pe care-l resimți. În cultura noastră, se crede că a obține independența este principalul scop al unei relații, dar de fapt în spatele acestei idei se ascunde teama de a te dărui unui parteneriat real.

Depășirea dependenței și independenței îți permite să atingi starea de interdependență. Lucrul acesta se întîmplă atunci cînd resimți o libertate deplină, pentru că relația se bazează pe respect reciproc, încredere și siguranță interioară. Cînd există interdependență se creează o relație sinergetică. Sinergia înseamnă că întregul este mai mare decît suma părților sale. Într-o relație, înseamnă să simți că împreună sînteți mai mult decît ca doi indivizi separați. Pentru a se produce sinergia trebuie să fiți disponibili pentru o cooperare crea-

tivă, ceea ce vă scoate din zonele voastre de confort și conferă relației un spirit de aventură.

Eliberați-vă de viitor

De cîte ori ați sabotat o relație pentru că v-ați imaginat viitorul și v-ați temut de ceea ce se va întîmpla? De îndată ce vă faceți griji pentru viitor, sînteți expulzați din timpul prezent. Numai eliberîndu-vă de viitor puteți percepe tot adevărul despre o relație. Zîmbesc atunci cînd îmi aduc aminte de multele relații pe care le-am respins pentru că mi-a fost teamă de viitor. Trebuia să merg la o întîlnire și, în decurs de o oră, încercam să prevăd viitorul: ce se va întîmpla, care vor fi urmările, oare mă voi căsători și voi avea copii – sau totul se va încheia cu amintirea unei seri plăcute?

Gîndiți-vă o clipă la temerile voastre pentru viitorul relației. Poate fi vorba de teama de respingere, de pierderea libertății, de sentimentul că veți fi prinși în capcană, de dificultăți financiare, de așteptări, dezamăgiri și responsabilități. Și totuși, trebuie să depășiți toate astea printr-un salt de credință, altminteri frica vă va domina și nu veți mai putea să vă urmați inima. Cînd începeți să aveți încredere în viitor, vă relaxați și vă liniștiți. Vedeți lucrurile așa cum sînt în realitate. Cum viitorul este o proiecție a minții fiecăruia, gîndindu-vă altfel la el lumea voastră se schimbă.

Depășiți-vă limitele

Toți avem temeri, îndoieli și nesiguranțe, dar nu trebuie să ne îngrădim singuri, lăsînd aceste sentimente să ne domine relația. Voința de a vă depăși limitele vă permite să descoperiți întregul potențial al relației voastre – și s-ar putea să aveți o surpriză minunată!

Am văzut multe persoane convinse că n-au nevoie de o relație de cuplu înainte chiar de a fi încerct. Hannah, de pildă, una dintre clientele mele, era singură de șapte ani din cauza unei relații dificile din trecut și pentru că își dedicase toată energia carierei. Mi-a mărturisit că tot ce dorea mai mult în viață era să aibă o relație plină de afecțiune și copii. Simplul fapt de a dezvălui cuiva acest lucru reprezenta un pas atît de important pentru ea, încît a început să plîngă de ușurare. Se simțea cumplit de rușinată că dorea așa ceva; o considera o slăbiciune și credea că ar trebui să se simtă bine de una singură, că n-ar trebui să aibă nevoie de nimeni. Își construise un stil de viață independent, care se dovedea acum un factor de limitare. Cînd am asigurat-o că este firesc să-și dorească o relație și o familie și că asta nu e neapărat un semn de dependență față de altcineva, Hannah mi-a fost de-a dreptul recunoscătoare.

Primul ei pas a fost să înceapă să iasă în oraș. Absorbită de munca ei, evitase contactele sociale. Treptat, a început să accepte invitațiile în loc să le refuze sub diferite pretexte. De fiecare dată cînd ieșea în oraș, simțea că își depășește treptat vechile temeri și îndoieli; i-a fost din ce în ce mai ușor să accepte întîlniri cu diverși bărbați. Pentru a progresa, trebuia să devină mai onestă în privința dorințelor ei față de o relație. (Declarînd că ești pregătit și disponibil pentru o relație, stabilești o intenție clară. Negînd ceea ce simți cu adevărat, vei continua să repeți tiparele comportamentale din trecut.) Cînd era abordată de bărbați, Hannah le spunea direct că dorește o relație stabilă. Bărbații care au văzut în asta o amenințare s-au retras rapid, și astfel a putut să afle cine era cu adevărat interesat. (Exprimîndu-te clar, eviți jocurile care pot limita o relație.) În final, Hannah a întîlnit un bărbat care era pregătit și disponibil. A continuat să-și depășească limitele pornind relația încet, construind o prietenie și eliberîndu-se de temerile pentru viitor.

Dacă aveţi deja o relaţie, puteţi s-o întineriţi descoperind limitele pe care i le-aţi impus. Dacă jucaţi anumite roluri sau aveţi reacţii tipice, experimentaţi schimbîndu-le. Dormiţi mereu pe aceeaşi parte a patului? Încercaţi să schimbaţi locul cu partenerul şi vedeţi cum vă simţiţi. Vă ocupaţi cu planificarea banilor şi cu organizarea treburilor din casă? Schimbaţi aceste roluri cu partenerul şi descoperiţi că amîndoi sînteţi capabili să vă ocupaţi de asemenea lucruri. Duceţi în spate toată casa – gătit, cumpărături, curăţenie etc.? Împărţiţi aceste roluri sau angajaţi pe cineva să vă ajute. Depăşindu-vă limitele, învăţaţi mereu ceva nou şi vă menţineţi interesul pentru viaţă.

A avea încredere

Imaginaţi-vă sala de aşteptare a unui medic. Acest medic nu este unul obişnuit: e specialist în vindecarea afecţiunilor unei relaţii de cuplu. În camera de aşteptare sînt mai multe persoane cu diverse suferinţe. Una deplînge pierderea unei relaţii, alta caută o relaţie, alta se chinuie într-o relaţie, în fine alta e prinsă între două relaţii. Pe măsură ce sînt chemate, intră în cabinet şi discută cu doctorul. Doctorul îi dă fiecăreia alte sfaturi, dar reţeta finală este aceeaşi: «AI ÎNCREDERE» – scrisă cu litere mari şi groase.

Ai nevoie de mult curaj şi tărie personală pentru a avea încredere în relaţii. Concluzia finală este că, indiferent cît de luminaţi sînteţi, ceva va ieşi prost. De-a lungul drumului veţi întîmpina necazuri şi obstacole, şi doar nivelul vostru de încredere vă va face să răspundeţi provocărilor ori să vă daţi bătuţi. După ce s-a sfîrşit prima mea relaţie importantă, am fost distrus aproape un an. Am fost tentat să renunţ la relaţii, căci ele păreau să ducă numai la tulburări şi conflicte. Acum, cînd mă uit înapoi, mă simt cu adevărat recunoscător pentru acea experienţă şi pentru toate relaţiile următoare,

deoarece fiecare a contribuit la bogăția și diversitatea vieții mele. Orice relație are un potențial de dragoste și vindecare, care se bazează numai pe hotărîrea voastră de a vă elibera de teamă și de a avea încredere în valoarea intrinsecă a fiecărei persoane întîlnite.

Capitolul 4

Munca și bucuria

Adesea, oamenii încearcă să-și trăiască viața în ordine inversă: încearcă să aibă mai multe lucruri sau mai mulți bani pentru a face mai mult din ceea ce vor și a deveni mai fericiți. În realitate, lucrurile merg pe dos. Trebuie mai întîi să fii ceea ce ești cu adevărat și apoi să faci ceea ai nevoie cu adevărat pentru a avea ceea ce dorești.

Margaret Young

Într-o zi, Gary mi-a dat telefon ca să se programeze la cîteva ședințe de consiliere. M-a sunat pe telefonul mobil în timp ce era în vacanță în Franța și m-a întrebat dacă ne-am putea vedea cînd se întoarce. La prima ședință a venit cu întîrziere. Se grăbise și gîfîia. S-a lansat într-o povestire animată despre activitatea lui intensă, plină de succese. Gary lucrează pentru o mare companie, călătorește în toată lumea și cîștigă foarte bine. Am început să mă întreb de ce venise să mă vadă! Apoi a ieșit la iveală că, în ciuda tuturor acelor succese aparente, ceva lipsea. Deși munca sa era foarte stimulantă, nu avea un sentiment de bucurie autentică, de sens în viață, de însuflețire adevărată. Spunea că adesea lucra mecanic și o făcea doar ca să-și plătească facturile și pentru siguranță. Spunea că într-o zi o să plece și o să-și împlinească visul de a scrie un roman și de a duce o viață liniștită, relaxantă. Între timp, credea că trebuie să-și țină capul plecat

și să avanseze în ierarhie pînă cînd va avea destule resurse pentru a se retrage devreme.

Povestea lui Gary nu este singulară. Pentru mulți dintre noi, experiența muncii e definită de efortul și zbuciumul depuse în fiecare zi. Lucrăm peste program în medii lipsite de suflet pentru a ne dovedi capacitatea într-o lume competitivă și dură. Ideea că munca poate fi amuzantă, plină de bucurii și profitabilă atît financiar, cît și spiritual pare o fantezie din alte lumi. Dacă tabloul vă este familiar, este momentul să schimbați ceva. Asta nu înseamnă că mîine dimineață trebuie să vă dați demisia. Ceea ce vreau să vă propun este să vă schimbați credințele și atitudinea astfel încît să vă transformați felul în care percepeți munca. În particular, ar trebui să reflectați asupra sensului și scopului pe care le-ați dat muncii voastre.

A fi sau a face?

Cînd îi întreb pe cei care îmi ascultă conferințele care e primul lor gînd cînd se trezesc dimineața, răspunsul obișnuit este «Ce trebuie să fac astăzi?». Lista cu «lucruri de făcut» a devenit un soi de biblie modernă, cu care oamenii își măsoară viețile. Adesea, încercăm să ne convingem că obsesia listei cu «lucruri de făcut» e temporară – că după ce vom fi încheiat lista ne vom bucura, în sfîrșit, de viață. Problema este că tindem să ne răsplătim pentru că am rezolvat lista făcînd alta! Evident, a face anumite lucruri și a avea obiective clare este ceva foarte prețios. Numai că punîndu-l pe «a face» mai presus decît pe «a fi» riscăm să ne dezechilibrăm viața. («Lucrurile de făcut» nu se termină pînă la moarte!)

Există zece principii-cheie care ne permit să-l punem pe «a fi» înaintea lui «a face». Sînt principiile eterne ale succesului adevărat. Adoptîndu-le, acțiunile și comunicarea voastră devin echilibrate și eficiente. Să luăm aceste principii pe rînd și să vedem cum se pot aplica în munca noastră.

Dragostea

Munca este dragoste devenită vizibilă.

Kahil Gibran

Dorim să facem munca pe care o iubim și să iubim munca pe care o facem. Cei destul de norocoși să fie în această situație văd în munca lor o binecuvîntare, un dar și o posibilitate de a contribui la viața celorlalți. Cînd munca este o expresie a dragostei, ea întruchipează valorile și speranțele noastre cele mai profunde. Atunci, munca nu ne mai înstrăinează de viață, ci ne reamintește zi de zi să ne întoarcem în inima noastră. Adevărata motivație se naște din acest ocean de dragoste de-a pururi plin.

Din nefericire, rareori asociem cuvîntul «dragoste» cu munca. De fapt, probabil că este unul dintre cuvintele cele mai puțin folosite la locul de muncă. Undeva în evoluția noastră, am despărțit dragostea de muncă, punîndu-le în compartimente diferite ale vieții. Credem în mod greșit că, atunci cînd descoperim ce ne place să facem, putem reuni dragostea și munca în viața noastră. Dar asta e o formă de gîndire răsturnată. Simțim bucuria dragostei și a muncii combinate cînd hotărîm să aducem dragostea în munca noastră, indiferent ce tip de muncă facem.

Munca devine o experiență care te răsplătește cu adevărat abia cînd avem curajul să aducem dragostea la locul de muncă. Dacă dragostea lipsește, timpul trenează, predo-

mină zbuciumul şi numele jocului este corvoadă. Reamintiţi-vă un moment cînd aţi simţit dragoste la serviciu. Poate că a venit sub forma sprijinului primit de la un coleg, a unui «mulţumesc» din inimă spus de un client, a ocaziei de a contribui la viaţa cuiva. Nu există dar mai mare decît dragostea – şi în fiecare zi, în orice mod, putem oferi acest dar deschizîndu-ne inimile, gîndindu-ne cum să ajutăm şi depăşindu-ne percepţia limitată despre sine. «Cînd încetăm să ne gîndim în primul rînd la noi înşine şi la autoconservare, suferim o transformare cu adevărat eroică a conştiinţei», spunea Joseph Campbell.

Exerciţiu

Gîndiţi-vă cum puteţi aduce puţină dragoste în munca voastră, în fiecare zi.

Integritatea

Important nu este cine are dreptate,
ci ce este drept.
Tomas Huxley

Dicţionarul defineşte integritatea ca însuşire de a fi întreg, probitate, corectitudine şi cinste. Imaginaţi-vă cum ar fi să aveţi aceste atribute în munca voastră. Prea adesea sîntem tentaţi să spunem o minciună «inocentă» ori să înfrumuseţăm o imagine pentru a vinde rapid ceva, a rezolva o problemă sau a ieşi dintr-o situaţie neplăcută. Atîta vreme cît ne purtăm astfel, nu vom putea avea sentimentul adînc de bucurie şi împlinire pe care ţi-l dă integritatea în muncă. Pe termen lung, lipsa integrităţii deteriorează relaţiile de afaceri, căci distruge încrederea şi cooperarea. A fi integru înseamnă a avea curajul de a-ţi urma conştiinţa, a te ţine de cuvînt şi a fi consecvent în acţiuni.

Am văzut efectele încălcării integrității într-un program de instruire pe care l-am făcut cu o echipă de vînzări. Productivitatea era scăzută și apăruse un dezacord între echipă și manager, care se acutiza. Echipa spunea că ajunsese să se teamă de manager, ale cărui izbucniri frecvente de furie și aparentă lipsă de înțelegere erau distrugătoare pentru eficiența echipei. De la manager am auzit cealaltă versiune a poveștii. El se simțea foarte stresat, fiind răspunzător de o mare parte din profitul companiei. Șefii săi îl țineau din scurt și se temea pentru poziția echipei. Cînd l-am întrebat pe ce punea preț, mi-a răspuns că pe integritate. Avea sentimentul că deviase de la acest principiu din cauza presiunii crescînde exercitate asupra lui. A realizat că era necesar să-și reafirme integritatea, ceea ce însemna să restabilească comunicarea cu echipa și să-și concentreze atenția pe îndeplinirea nevoilor acesteia. Știa că dacă s-ar simți sprijiniți, subalternii săi ar face o treabă mai bună, ceea ce ar mări productivitatea.

EXERCIȚIU

Dacă ați lucra cu integritate absolută, ce s-ar schimba în munca voastră?

Autenticitatea

Poate că a fi tu însuți este întotdeauna un gust care se dobîndește.

Patricia Hampl

Cît de des vă percepeți sinele adevărat, real, la locul de muncă? A răspunde la această întrebare presupune să știți deja care e sinele vostru autentic. Puteți folosi ca indicator pacea lăuntrică pe care o resimțiți: dacă de regulă vă

simțiți împăcați, atunci sînteți autentici. Dacă vă simțiți adesea stresați, anxioși sau oprimați la serviciu, atunci vă ascundeți eul adevărat: jucați un rol, fără să puneți suflet.

Puteți juca rolul unui bun angajat, șef sau partener de afaceri, dar dacă sufletul lipsește este un rol fără sens. Renunțînd să-l jucați, ați alege să vă depășiți temerile și să vă asumați riscul de a-i lăsa pe ceilalți să vă perceapă așa cum sînteți cu adevărat. Oamenilor le e deseori teamă că, fiind autentici, vor fi percepuți ca rebeli. Însă a fi rebel este de fapt și el un rol – care desigur nu vă aduce pacea. Am avut cîndva un client care lucra pentru o companie unde exista regula ca toți funcționarii bărbați să poarte costum. Asta îl nemulțumea, mai ales că, lucrînd într-un departament intern, unde nu întîlnea clienți sau furnizori, se simțea justificat să poarte o îmbrăcăminte mai lejeră. Clientul meu credea că îmbrăcîndu-se cu ce dorea ar fi devenit el însuși. I-am atras atenția că autenticitatea nu stă în hainele purtate, ci în intenția sa de a-și lăsa sinele real să strălucească, indiferent ce haine ar fi avut sau în ce mediu s-ar fi aflat.

EXERCIȚIU

Vă amintiți vreo ocazie în care, la serviciu, ați fost sinele vostru autentic? Ce s-a întîmplat și ce ați simțit? Hotărîți-vă să fiți autentici tot timpul.

Compasiunea

Viețile noastre vor fi întotdeauna
pline dacă inimile noastre sînt
întotdeauna darnice.

Anonim

Există o poveste inspiratoare într-una dintre cărțile seriei *Supă de pui pentru suflet*. Este povestea unui om care dorea

să-şi publice benzile desenate, dar nu ştia cum. Într-o zi, i-a scris moderatorului unui show TV avînd ca temă benzile desenate, cerîndu-i sfatul. Cîteva săptămîni mai tîrziu, a primit o scrisoare de la moderator, care-i spunea ce are de făcut. A urmat sfatul respectiv, dar în curînd a renunţat, fiind respins de mai multe publicaţii. După un an, a mai primit o scrisoare: moderatorul îi spunea că speră că totul s-a rezolvat şi îi ura mult noroc. Acest act de compasiune l-a încurajat să mai încerce o dată să-şi vîndă schiţele. Aşa s-a născut «Dilbert», faimosul personaj de benzi desenate al lui Scott Adams.

Cînd aducem compasiunea în munca noastră, ea reuşeşte nu numai să ne transforme propria experienţă de lucru, dar şi să influenţeze viaţa celor de lîngă noi. Compasiunea se propagă din aproape în aproape şi are un efect final imprevizibil. Compasiunea este înţelegerea faptului că avem, ca fiinţe umane, experienţe similare – toţi avem suişuri şi coborîşuri în viaţă, speranţe şi temeri, dureri şi bucurii, singurătate şi prietenie. Compasiunea este opţiunea de a ne lăsa conduşi mai degrabă de inima noastră decît de judecata raţională. Este actul ultim de alegere a dragostei în locul fricii.

Vocea fricii ne spune că a avea compasiune la locul de muncă este un semn de slăbiciune: se va profita de noi, vom fi călcaţi în picioare, vom fi făcuţi ţapi ispăşitori şi pînă la urmă nu ne vom împlini aspiraţiile. De fapt, toate aceste simptome sînt efectele propriei subestimări, iar compasiunea faţă de sine şi de alţii regenerează sentimentul meritului personal şi încrederea. Am simţit asta pe pielea mea cînd a trebuit să rezolv cîteva plăţi importante de la clienţi. De cîte ori am încercat să abordez problema dur (tip de abordare motivată în fond de teamă), am întîmpinat ostilitate şi resentimente. Cînd am arătat compasiune, încercînd să înţeleg dificultăţile financiare ale clientului şi propunînd

diverse soluţii, am simţit o schimbare uriaşă de atitudine, iar lucrurile s-au rezolvat mai rapid.

A avea compasiune înseamnă a ne manifesta natura noastră fundamentală de fiinţe umane. Comportamentul lipsit de compasiune este un semn sigur că ţi-ai pierdut calea. Dacă lucraţi pentru sau cu cineva care se comportă astfel, puneţi-vă în pielea sa. Veţi începe să-i înţelegeţi teama şi durerea, care îl împiedică să-şi exprime firesc dragostea. Cînd propria compasiune vă este blocată, întrebaţi-vă: care e teama care nu mă lasă să-mi deschid inima? Dăruindu-vă dragostei, veţi descoperi că bucuria compasiunii revine în munca voastră.

Creativitatea

Marii improvizatori sînt ca preoţii. Ei se gîndesc numai la Dumnezeul lor.
Stéphane Grappelli,
interpret de jaz

Între cinci şi optsprezece ani am învăţat sîrguincios vioara. Înainte de a merge la conservator, am petrecut un an într-un chibuţ din Israel. Acolo era o orchestră de jaz şi pentru prima oară în viaţă am cîntat fără note, trebuind să improvizez. Am avut un şoc cînd mi-am dat seama că fără note abia puteam să cînt! Studiul de tip academic mă făcuse să pierd un anumit element de creativitate. Am văzut alţi muzicieni, cu mai puţină şcoală decît mine, a căror interpretare era plină de creativitate şi spontaneitate.

În ziua de azi, cînd schimbările în mediul profesional sînt atît de rapide, companiile trebuie să se bizuie pe inventivitatea şi creativitatea angajaţilor. Dar angajaţii cu pricina au trecut adesea prin atîtea cursuri de pregătire, încît scîn-

teia lor de creativitate s-a stins. Adesea, pentru a şi-o reaprinde, ei trebuie să uite ce au învăţat anterior.

«A crea» vine de la latinescul *creare*, însemnînd «a aduce la viaţă, a naşte». Face parte din natura noastră să ne imaginăm, să visăm, să inventăm şi să ne modelăm propria lume. Cu toţii sîntem fiinţe creatoare care trebuie doar să-şi elibereze creativitatea lăuntrică. Cînd munca îţi este infuzată cu creativitate, ai sentimentul că existenţa ta contează în fluxul vieţii. Coincidenţele semnificative (celebra «sincronicitate» a lui Jung) devin evenimente cotidiene: vă gîndiţi la cineva şi acesta vă sună; aveţi nevoie de un contact şi, întîmplător, acesta apare; cineva vă dă ca prin minune informaţiile care vă fac să avansaţi într-un proiect. Acest flux natural îţi stă întotdeauna la dispoziţie. Cînd vă deschideţi spre creativitate, vă deschideţi către acest flux care există în voi şi în viaţa voastră.

Exerciţiu

Dacă aţi pune creativitatea şi propriile idei creatoare în centrul vieţii voastre profesionale, cum vi s-ar modifica munca?

Abundenţa

Faceţi ceea ce vă place şi banii vor veni de la sine.

Marsha Sinetar,
autoarea cărţii cu acelaşi titlu

Abundenţa nu înseamnă acumularea de bogăţii – adevărata abundenţă e o stare mentală. Este o atitudine care recunoaşte faptul că există destulă muncă, destui bani, destulă dragoste şi destule şanse pentru absolut oricine. Abundenţa înseamnă să dai şi să primeşti neîngrădit. Abundenţa

decurge dintr-un profund sentiment de bogăție și siguranță lăuntrică. Ea vă permite să vă urmați inima și să împărtășiți succesul cu alții. Oamenii care știu ce înseamnă abundența sînt cei mai generoși. A fi generos nu înseamnă doar a da bani; presupune și să-ți împarți timpul cu alții, să oferi informații, resurse și dragoste.

Un exemplu grăitor este cel al uneia dintre clientele mele, numită Silvia. Ori de cîte ori latura financiară a afacerii ei pare amenințată, mă invită la o «cină de prosperitate» și ieșim undeva să sărbătorim abundența. Concentrîndu-se pe ceea ce are deja, Silvia își învinge gîndurile despre lipsuri și sărăcie, care-i alimentează sentimentele de teamă și nesiguranță.

Majoritatea oamenilor sînt condiționați să creadă că nu există «destul» în jurul nostru: că trebuie să te ții cu dinții de ceea ce ai. Asemenea credințe creează o mentalitate păguboasă, care ne face să concurăm între noi, să ținem doar pentru noi informații și resurse și să sărbătorim eșecurile celorlalți. Credem – și ne înșelăm – că nerealizările altora contribuie la succesul nostru. Unii oameni cheltuiesc mai multă energie pentru a-i pune în inferioritate pe alții decît pentru a-și construi propria viață. În cele din urmă, a crede în sărăcie te face să nu mai rămîi cu nimic ori să trăiești cu groaza că vei pierde ceea ce ai.

Aplicată la munca noastră, abundența înseamnă angajamentul de a ne depăși gîndurile păguboase de sărăcie. Începeți să sărbătoriți succesele celorlalți, învățînd din realizările și creațiile lor. Ceilalți pot fi o inspirație pentru propriul nostru succes, căci ne arată ce este cu putință.

Exercițiu

Pentru mine, piedicile în calea abundenței sînt...
Scrieți răspunsurile și încercați să vă clarificați aceste credințe care vă îngrădesc.

Slujirea

Nu știu care va fi destinul vostru,
dar știu un lucru: singurii cu
adevărat fericiți dintre voi vor fi
aceia care au vrut să știe și au aflat
cum să slujească.
Albert Schweitzer, filantrop

Cui i-ați da un bacșiș mai mare: chelnerului care v-a servit cu amabilitate, respect, grijă și considerație sau celui care v-a servit neglijent, cu evidentă lipsă de interes? A mînca într-un restaurant este un mod de a simți pe propria-ți piele efectele slujirii. Întotdeauna mă mir cînd sînt servit în mod neglijent, deși există o corelație directă între calitatea serviciului și recompensa primită. Dacă sînteți salariați, atunci calitatea serviciului vostru nu are un impact atît de evident asupra recompensei; însă adevărata natură a slujirii înseamnă mult mai mult decît echivalarea ei în bani.

Sentimentul slujirii apare din dorința de a-i ajuta pe alții, combinată cu înțelegerea faptului că ajutîndu-i pe alții te ajuți în fond pe tine. Există cîteva mituri despre slujire care ne împiedică să oferim din toată inima. Cel mai important este că slujirea presupune un sacrificiu, indiferent sub ce formă: de timp, bani, efort sau experiență. Însă există o deosebire uriașă între slujire și sacrificiu. Slujirea se bazează pe o vocație înnăscută – aceea de a-ți aduce o contribuție și a schimba ceva în viața celorlalți. Sacrificiul izvorăște din ideea greșită că pentru «a face bine» trebuie să te lipsești de ceva de valoare. Puteți vedea diferența în rezultatele acțiunilor voastre. Dacă slujiți cu adevărat, atunci dați tot ce este mai bun în voi și vă simțiți bucuroși și împliniți. Dacă faceți un sacrificiu, vă simțiți epuizați, secătuiți și neîmpliniți. A sluji cu adevărat înseamnă să aveți grijă și de nevoile voastre, și de nevoile celorlalți. Știu că nu pot fi efi-

cient în munca mea dacă mi-am sacrificat propriile nevoi pentru a-i ajuta pe alții; cel mai bun mod în care pot fi de ajutor este să mă retrag în propria lume și să am grijă de mine însumi – înainte de a mă pune din nou în slujba celorlalți.

Un alt mit este că pentru a sluji trebuie să părăsești lumea tranzacțiilor comerciale. La baza lui stă credința că slujirea și banii n-au nimic în comun, iar cea dintîi se mărginește la voluntariat ori caritate. Slavă Domnului că începem să realizăm că și în domeniul tranzacțiilor comerciale este esențial să ai inimă!

Transformîndu-ne munca într-o formă de slujire, ne facem în realitate un dar, darul autoîmplinirii prin alții. Vom ajunge să știm acel adevăr despre care vorbea poetul indian Rabindranath Tagore: «Am dormit și am visat că viața este bucurie, m-am trezit și am văzut că viața este slujire, am slujit și iată, viața este bucurie.»

Exercițiu

Dacă ați privi munca voastră ca pe o formă de slujire, ce anume ați face altfel? Cum v-ați simți? Care v-ar fi contribuția?

Viziunea

Sînteți ceea ce este dorința cea mai profundă care vă animă. Cum este dorința voastră, așa este voința voastră. Cum este voința voastră, așa sînt faptele voastre. Cum sînt faptele voastre, așa este destinul vostru.
Brihadaranyaka Upanishad, IV.4.5

Visați cu ochii deschiși în copilărie? Vă plăcea să priviți cu ochii minții în viitor, imaginîndu-vă cum va arăta viața

voastră? Din nefericire, această capacitate de a visa e tot mai inhibată pe măsură ce ni se spune să ne maturizăm, să devenim realişti şi responsabili. Dacă aşa s-a întîmplat şi cu voi, este momentul să vă îngăduiţi să visaţi din nou şi să vă recîştigaţi sentimentul posibilului. Cînd vă lipseşte viziunea, lăsaţi trecutul să vă domine viitorul. Iar pentru a încuraja viziunea, trebuie să aveţi disponibilitatea de a vedea viitorul ca diferit de trecut. Doar pentru că ieri s-a întîmplat ceva nu înseamnă că trebuie să se întîmple şi azi. Cînd începeţi să vă eliberaţi de condiţionarea din trecut vă deschideţi posibilităţilor care există aici şi acum.

Toate viziunile încep cu sămînţa unei idei sădite în străfundurile minţii. Pe măsură ce hrănim ideea, imaginîndu-ne cum dă rod, ne apropiem de realizarea ei. Una dintre cele mai mari piedici în calea stării de viziune e întrebarea: «Cum am să realizez asta?» În seminariile mele încurajez oamenii să uite momentan de îndoieli şi să se concentreze mai întîi asupra viziunii. Separînd viziunea de modul în care se va realiza, putem să dăm frîu liber iarăşi imaginaţiei.

Altă piedică apare din cauza sentimentelor de culpă şi lipsă de merit. Este o formă de autosabotaj, frecventă la cei care simt că nu merită să-şi trăiască viziunea. Ei asociază viziunea cu egoismul, aroganţa şi egocentrismul, astfel că renunţă la visuri înainte chiar de a şi le imagina.

Am avut ocazia, cînd eram la şcoala Yehudi Menuhin, să fiu martorul darului de vizionar al lordului Menuhin. Şcoala este realizarea visului său de a crea un mediu educaţional pentru copiii cu aptitudini muzicale. Tot Menuhin a fondat şi o instituţie filantropică, «Live Music Now!», care dă posibilitatea tinerilor muzicieni să aducă muzica în sînul unor instituţii cum sînt spitalele, şcolile, închisorile şi căminele pentru bătrîni. Următoarele cuvinte din scrierile lui Menuhin redau spiritul viziunii sale:

«Copil fiind, cîntînd la vioară, visul meu naiv era să pot vindeca suferinţele inimii... De cînd mă ştiu am încercat să leg frumuseţea marii muzici de armonia vieţii... Mi-am imaginat chiar că dacă aş putea cînta îndeajuns de inspirat Chaconne de Bach în Capela Sixtină, sub ochii lui Michelangelo, tot ce este josnic şi respingător va dispărea miraculos din lumea noastră!»

Care sînt persoanele din viaţa voastră care şi-au urmat visele şi şi-au realizat viziunea? Există un pasaj din Biblie care spune: «Unde nu este viziune, oamenii pier.» Pentru binele şi fericirea voastră este esenţial să aveţi o viziune. Vor exista obstacole de-a lungul drumului, dar concentrîndu-vă asupra ei veţi depăşi greutăţile şi vă veţi înălţa din ce în ce mai sus.

EXERCIŢIU

Dacă nu v-ar fi teamă sau nu v-aţi simţi culpabili, ce viziune aţi urma în viaţa profesională?

Scopul

O dată ce aţi învăţat încotro se îndreaptă viaţa voastră, nu mai puteţi şterge ce aţi aflat. Indiferent cît de înfricoşaţi sînteţi, nu aveţi altă posibilitate. Dacă încercaţi să faceţi altceva cu viaţa voastră, veţi simţi mereu că lipseşte ceva.

James Redfield, autorul cărţii *Profeţia de la Celestine*

Care e scopul muncii voastre? Să dobîndiţi aprobarea celorlalţi, să cîştigaţi destui bani pentru a vă plăti facturile, să dovediţi că sînteţi suficient de buni? Sau să vă bucuraţi,

să slujiți cu dragoste și compasiune, să vă trăiți viziunea? Puteți să vă alegeți voi înșivă scopul, contrar părerii multora dintre noi că există un scop divin, care urmează să ne fie revelat. Finalmente, sensul muncii noastre este cel pe care i-l dăm. Dacă doriți ca munca să vă exprime adevăratul eu și aptitudinile voastre, punîndu-și totodată amprenta pe viața celorlalți, atunci asta va fi. Dacă doriți ca munca să vă dea numai mijloacele de supraviețuire de luni pînă vineri, asta va fi. Depinde de voi ce alegeți.

Pentru a face alegerea corectă trebuie să urmați vocea înțelepciunii interioare: să aveți intuiția că alegeți ceea ce este adevărat pentru voi. Asta presupune să vă înlăturați rînd pe rînd straturile de condiționare. Care e motivația adîncă a muncii pe care o faceți? Dacă e vorba de teamă, vinovăție, competiție și sacrificiu, este clar că nu vă urmați scopul. Dacă ceea ce faceți vă epuizează, vă dă un sentiment de inutilitate și frustrare, atunci nu sînteți «conform scopului». Dacă, pe de altă parte, dragostea, autenticitatea, dorința de a dărui și de a sluji sînt motivația muncii voastre, atunci sînteți «conform scopului». Dacă vă simțiți revigorați, răsplătiți, împliniți și liniștiți, atunci vă urmați scopul.

Este o bucurie și o sursă de inspirație să observi oamenii care își urmează scopul în viața lor profesională. Ei emană un entuziasm și o forță care vin doar dacă faci ceea ce iubești și iubești ceea ce faci. Cînd cîntam la vioară, am luat lecții de la un om extraordinar, numit Hans Keller. Supraviețuitor al holocaustului, Hans suferea de o boală degenerativă a coloanei vertebrale. Stătea cu greu în scaun, dar cînd asculta muzică revenea la viață. Însuflețirea născută din dragostea sa pentru muzică a fost cel mai prețios lucru pe care l-am învățat de la el. Mulți muzicieni continuă să cînte la vîrste înaintate tocmai pentru că interpretarea muzicii reprezintă scopul vieții lor. Înaintea morții sale premature, agenda Lordului Menuhin era încă plină. Cine dintre oamenii pe care

îi cunoaşteţi vă inspiră prin devotamentul său faţă de un scop?

Există un cuvînt în sanscrită, *dharma*, al cărui sens este, printre altele, «scop în viaţă». Dharma înseamnă că ai aptitudini unice şi moduri unice de a le exprima. Dacă reuşim să ne completăm darurile unice cu slujirea celorlalţi, viaţa noastră se aliniază scopului. Pentru a vă stabili scopul, puneţi-vă pur şi simplu următoarea întrebare: Care sînt aptitudinile mele unice, pe care doresc să le exprim? Analizaţi-vă răspunsul. Observaţi-vă tentaţia de a vă «ajusta» ideile, în special dacă par exagerate sau nerealiste. Cum aţi putea să vă modelaţi munca astfel încît să devină expresia scopului vostru?

Aprecierea

Principiul cel mai profund în natura umană este dorinţa arzătoare de a fi apreciat.
William James, filozof şi psiholog

La Proiectul Fericirii, una dintre ideile fundamentale pe care le predăm referitor la mediul de muncă e următoarea: «O forţă de muncă fericită este o forţă de muncă productivă.» Cheia creării şi menţinerii unei forţe de muncă fericite este de a preţui şi a aprecia oamenii. Am devenit experţi în critici, dar cît de des ne gîndim ca înainte de orice să oferim o apreciere sinceră şi să spunem mulţumesc?

Întrecută numai de nevoia de bani, dorinţa de recunoaştere şi preţuire este motivul principal pentru care oamenii muncesc. Fără apreciere, munca este o buclă incompletă: e ca şi cînd am fi lăsaţi în suspensie. Dacă bucla nu se încheie cu o formă de recunoaştere, apar resentimentele şi neîncrederea, iar comunicarea suferă. Sîntem fiinţe umane,

nu mașini; ne hrănim cu aprecierile celor din jur și în schimb dăm randament. Condiționarea ne face să căutăm greșeli la noi și la alții, în loc să ne concentrăm pe ceea ce noi și ceilalți facem bine. Ne grăbim adesea să învinovățim, nu să lăudăm, presupunînd în mod eronat că făcînd pe cineva să se simtă prost vom obține de la el ceea ce dorim. Nu știu cum sînteți voi, dar eu lucrez mai bine cînd sînt încurajat și prețuit decît cînd primesc critici!

În multe medii de lucru, pare să existe convingerea că dorința de apreciere este un semn de slăbiciune și nesiguranță; că n-ar trebui să ne bizuim pe răspunsul pozitiv al celorlalți, ca și cum a-ți face treaba este un motiv suficient pentru a o face bine. Imaginați-vă o relație intimă în care partenerul nu exprimă niciodată o apreciere directă la adresa voastră! Ați mai vrea să dați tot ce aveți mai bun în voi? Există în mediile de muncă o teamă absurdă că, dacă începem să apreciem oamenii, nevoia de apreciere va deveni o groapă fără fund. Ironia este că, de fapt, nevoia noastră de apreciere e ușor de satisfăcut. O tehnică de a schimba acest tipar de comportament este să fii tu cel care «sparge gheața»: cu un mulțumesc verbal sau un bilet de mulțumire, cu un e-mail de încurajare, cu un mic dar în semn de prețuire. Nu pierdeți niciodată ocazia de a face o apreciere sinceră. Așa cum spunea teologul dominican Meister Eckhart, «Dacă singura rugăciune pe care o spuneți în toată viața voastră e „mulțumesc", va fi suficient».

Adesea, cînd antrenez un grup să-și dezvolte spiritul de echipă, punctul de cotitură este cel în care oamenii sînt invitați să se aprecieze unii pe alții. Am văzut echipe în care comunicarea se întrerupsese și domina neîncrederea, transformate radical de forța aprecierii. Tom Peters, faimosul guru al managementului, redă esența acestei idei cînd scrie: «Lăudați exact ceea ce vreți să vedeți mai mult.» Incitant este să pui în aplicare această strategie în momentele grele.

Evident, este mai uşor să lauzi cînd totul merge bine, dar a arăta ce anume merge bine în situaţii stresante ridică moralul oamenilor şi le sporeşte motivaţia să îmbunătăţească lucrurile.

Aplicarea acestor principii în viaţa voastră profesională vă ajută să faceţi saltul de la «a face» la «a fi». În felul acesta, munca voastră are şansa să devină o expresie a dragostei, şi nu o caznă. Ca şi cele zece principii, următoarele idei fac parte integrantă din bucuria pe care ţi-o oferă munca.

Eliminarea condiţionării

Condiţionarea reprezintă suma credinţelor, atitudinilor şi opiniilor pe care le-aţi internalizat de-a lungul vieţii. Condiţionarea în ce priveşte munca vă influenţează perspectiva şi poate conţine elemente care nu sînt utile sau adevărate pentru voi. În acest caz, un plus de conştientizare vă permite să faceţi noi alegeri, care să vă elibereze de îngrădiri şi să vă sporească eficienţa.

Am observat că există cinci credinţe sau convingeri de bază care domină perspectiva oamenilor asupra muncii. Pe măsură ce le discutăm, vedeţi care vi se potrivesc şi încercaţi să faceţi noi opţiuni.

Sursa fericirii în viaţa profesională se află în afara mea

Ca liber-profesionist, sînt foarte conştient că dacă nu-mi place munca pe care o fac depinde doar de mine să aflu motivele şi să hotărăsc ce e de făcut. Cei angajaţi undeva pot să aibă tendinţa de a plasa responsabilitatea pe umerii şefilor, ai echipei sau ai companiei şi de a-i învinui pe aceştia pentru

nefericirea lor. Un obicei împărtăşit şi de liber-profesionişti, şi de angajaţi este acela de-a trage cu ochiul în altă parte cînd munca lor le displace, crezînd că găina vecinului face ouă mai multe. Adevărul este că sursa fericirii în viaţa profesională se află în voi înşivă şi este responsabilitatea voastră să schimbaţi ce e de schimbat astfel ca munca să devină plăcută şi să vă împlinească.

Sînt conştient că ideea aceasta le va părea indigestă acelor persoane care au situaţii şi relaţii realmente dificile la locul de muncă. Totuşi, atîta timp cît veţi plasa sursa fericirii în afara voastră, veţi juca rolul de victimă şi nu veţi mai progresa. Secretul libertăţii şi fericirii în viaţa profesională rezidă în disponibilitatea voastră de a vă asuma complet responsabilitatea.

Obstacolul cel mai important e teama de schimbare. În mod ironic, deşi ne temem de schimbare, singura certitudine în viaţă e că schimbarea este inevitabilă. Cum astăzi trăim într-o «cultură a muncii» în care capacitatea de a gestiona cu succes schimbarea reprezintă o prioritate, capacitatea noastră de a reacţiona creativ în faţa schimbării este esenţială.

În toate cazurile pe care le cunosc, depăşirea fricii de schimbare a adus un plus de fericire. Dacă sînteţi nefericiţi în viaţa profesională, primul pas este să recunoaşteţi că hotărîrea de a fi fericiţi o puteţi lua numai voi. Am consiliat o doamnă care pretindea că este nefericită la serviciu, deşi fusese promovată şi avea un şef plin de viaţă şi corect, căruia îi plăcea şi să muncească, şi să se amuze. Nu pricepeam care e sursa nemulţumirii ei pînă cînd a admis că se obişnuise să se plîngă pentru că mulţi dintre prietenii ei o făceau. De fapt, din cauza prietenilor, îi era frică să admită cît de mult îi plăcea munca ei. N-avea nevoie decît să-şi acorde ei înseşi permisiunea de a fi fericită.

Dacă lucrați într-un mediu în care toată lumea se plînge, este un act de curaj să vă declarați fericirea. O listă cu ceea ce vă face plăcere în mod obișnuit vă poate fi utilă cînd sînteți în pericol să vă molipsiți de gemetele cronice ale celor din jur! Cînd vă concentrați pe lucrurile care vă fac plăcere, prețuiți și mai mult ceea ce aveți deja în viața voastră profesională.

La seminariile mele obișnuiesc să întreb care este cea mai fericită persoană pe care o cunoaşte fiecare şi de ce. Un participant a dat exemplul unui îngrijitor care lucra în vestiarul clubului său de golf. În comparație cu membrii clubului, oameni de afaceri prosperi, care păreau să aibă tot ce le trebuie, îngrijitorul radia fericire și bucurie. Nu făcea decît să curețe pantofi, însă era deschis, prietenos și optimist. E o dovadă simplă că fericirea rezidă în atitudinea noastră, și nu în tipul de muncă pe care îl facem.

Dacă vă asumați responsabilitatea fericirii și totuși vă simțiți realmente mizerabil, atunci trebuie să cereți ajutor. Căutați-i pe cei care fac ceea ce v-ar plăcea și vouă să faceți și cereți-le sfatul. Disponibilitatea de a descoperi ce este bine și adevărat pentru voi vă va deschide ușile într-un mod pe care nu l-ați fi crezut posibil. Pentru asta e uneori nevoie să renunțați la comoditate – dar numai așa obțineți roadele.

Munca trebuie să fie grea, stresantă, să însemne zbucium, chiar sacrificiu

Această credință a fost puternic influențată de etica puritană a muncii, conform căreia numai prin muncă grea vei fi izbăvit. Am fost făcuți să credem că răsplata va fi cu atît mai mare cu cît ne străduim mai mult, cu cît stresul e mai puternic și cu cît ne sacrificăm propria fericire. Vorbeam cu un prieten, care lucrează într-o bancă comercială, despre

condiționarea psihologică ce domină mediul său de lucru. Îmi spunea că la ei fișa postului e nesemnificativă, pentru că, dacă ai urma-o, ai fi dat afară imediat. Regula nescrisă este că trebuie să lucrezi din răsputeri și peste program, să-ți jertfești viața personală pentru companie, iar dacă nu poți face față stresului – ghinionul tău! Afirma că există mult cinism în ideea de a munci cu integritate și autenticitate, deoarece întotdeauna va veni cineva din spate care să te sape.

Acest model nu se întîlnește numai în lumea finanțelor. În activitatea mea am de-a face cu medici, asistente și alte persoane din sistemul de îngrijire a sănătății: munca lor e dominată de stres, sacrificiu și lucru peste program. În mod tragic, în rîndul medicilor generaliști există una dintre cele mai ridicate rate de sinucidere – iar cauza este presiunea ajunsă la cote greu de suportat. Muzicienii și artiștii sînt și ei sub influența acestei condiționări. Cînd munca pe care sînt obligați s-o facă le contrazice creativitatea, oamenii aceștia se pot cufunda în deznădejde.

Conform eticii puritane a muncii, munca plăcută, creativă și inspiratoare nu înseamnă muncă adevărată. Probabil că dacă vă surprindeți că munca pe care o faceți vă produce plăcere, sînteți copleșiți de vinovăție și reveniți la modelul familiar al muncii înțelese ca zbucium. Etica muncii are la bază credința că orice lucru valoros necesită efort și încordare. Principala diferență între munca guvernată de etica muncii și munca guvernată de scopul vostru adevărat este bucuria pe care o resimțiți.

Exercițiu

Ca să aflați în ce măsură sînteți influențați de etica muncii, reflectați asupra următoarelor afirmații:

• Prefer ziua de luni dimineața celei de vineri după-amiază.
Adevărat/Fals

• Stilul meu de viață poate fi rezumat astfel: muncă, iar muncă, și mai multă muncă.

Adevărat/Fals

• Pun munca mai presus de relațiile umane, sănătate și recreere.

Adevărat/Fals

• Anxietatea și stresul sînt ceva firesc la locul de muncă.

Adevărat/Fals

• Mă scol devreme și mai mult muncesc decît mă relaxez.

Adevărat/Fals

• Lucrez peste 48 de ore pe săptămînă.

Adevărat/Fals

• Consider că persoanele care pleacă de la serviciu la oră fixă nu-și fac de fapt treaba.

Adevărat/Fals

• Îmi place ca ceilalți să știe cît de mult muncesc eu.

Adevărat/Fals

Dacă răspundeți *adevărat* de mai multe ori decît *fals*, înseamnă că trebuie să vă schimbați atitudinea față de muncă. Aveți mai jos o listă de credințe care vă pot ajuta să eliminați condiționarea conform căreia munca trebuie să fie grea și stresantă. Alegeți ceea ce vi se pare util și gîndiți-vă și la alte credințe care v-ar putea spori eficiența.

• Munca e o sursă de creativitate și inspirație.

• Munca mă poate sluji.

• Munca îmi dă energie și sprijin.

• Pot să excelez și totodată să mă bucur de muncă.

• Pot să fiu relaxat și totodată să obțin rezultate foarte bune.

• Dacă munca pe care o fac se conformează scopului meu, îi sprijin pe ceilalți.

• Merit din plin să mă bucur de munca mea.

• Munca îmi afirmă adevăratul eu.

• Munca mă ajută să mă dezvolt spiritual și emoțional.

Munca mă definește

Imaginați-vă următoarele: ajungînd la o petrecere, întîlniți diferiți oameni. Invariabil, propoziția de deschidere este «Bună, tu cu ce te ocupi?». Dacă faceți ceva care întrunește aprobarea celorlalți, vă simțiți importanți și acceptați. Dacă faceți ceva care nu îndeplinește așteptările celorlalți, vă simțiți insignifianți – un nimeni.

Munca a început să ne definească: cu cît avem mai mult succes în activitatea profesională, cu atît ne vom bucura de mai multă prețuire în ochii lumii și vom părea mai importanți. Atîta timp cît identitatea noastră este legată de ceea ce facem, sentimentul de autoprețuire ajunge să fie aruncat încolo și încoace, ca o barcă fără pînze pe o mare agitată.

Din nefericire, în sistemul nostru de educație se găsesc rareori profesori care să încurajeze tinerii să-și descopere darurile și talentele unice. Este mult mai obișnuit să găsești studenți forțați să se adapteze unui program potrivit pentru cei puțini care excelează la examene. Părinții sînt cuprinși de teama că odraslele lor nu vor reuși și ca urmare îi împing să se conformeze. E un scenariu de înțeles, numai că împiedică tinerii să vadă cine sînt în realitate.

A urma această credință înseamnă să încercați mereu să vă înfățișați lumii prin ceea ce faceți. Atît timp cît motivația muncii voastre este să dovediți ceva, vă veți baza pe opinia altora despre ceea ce *faceți*, în loc să vă prețuiți propria trăire a ceea ce *sînteți* în munca voastră. Respectul și încrederea voastră de sine vor fi în pericol, căci plasați sursa meritului propriu în afara voastră. Adevărul este că nu trebuie să dovediți nimic și că sînteți OK exact așa cum sînteți. Dacă reușiți să integrați acest mod de a gîndi în viața voastră profesională, veți începe să vă bizuiți pe propria forță interioară și nu veți mai căuta aprobarea celorlalți.

Muncesc în primul rînd ca să cîștig bani

Persoanele cele mai prospere și mai realizate pe care le-am întîlnit nu lucrează pentru bani. Știu, veți spune că probabil nu au *nevoie* să lucreze pentru bani! Așa este, dar cînd le-am întrebat care e adevăratul motiv pentru care lucrează, au declarat că o fac din dragoste, pasiune și bucurie pentru munca lor, iar banii sînt ceva secundar. Cineva cu care am vorbit, cu o avere estimată la 150 de milioane de lire sterline, ar fi putut să-și vîndă compania și să-și dubleze averea, dar a hotărît să n-o facă pentru că își iubește munca.

Cînd principala motivație a muncii mele a fost să strîng bani, am sfîrșit prin a mă simți golit, ca și cînd îmi lipsea ceva – și într-adevăr *îmi lipsea* ceva: sufletul. Indiferent de situația financiară, implicarea întregii voastre ființe în muncă vă răsplătește însutit. Vă bucurați de ceea ce faceți, lucrați mai bine și, desigur, sînteți remunerați pentru contribuția voastră.

Nu e nimic rău în a fi motivați de bani. Banii sînt realmente importanți, căci vă aduc în viață multă bucurie și libertatea de a alege. Rău este că faceți din bani principala motivație a muncii voastre. David Myers este un psiholog care a adunat mult material recent despre relația dintre bogăția materială și fericirea personală. În studiul său, *Căutarea fericirii* (*The Pursuit of Happiness*), conchide:

«Judecînd după fericirea declarată de subiecții chestionați [sau] rata depresiei... bunăstarea noastră tot mai mare din ultimii 30 de ani nu a fost însoțită de vreun dram de fericire și satisfacție în plus în viață. Este șocant, deoarece contrazice ipoteza materialistă a societății noastre, dar cum am putea ignora adevărul: o dată ce sărăcia a fost depășită, creșterea economică ulterioară nu îmbunătățește apreciabil moralul oamenilor. A cîștiga mai mult, scopul atîtor absolvenți de facultate și al altor visători din anii '80, nu aduce fericirea.»

Dacă vă clarificați relația cu banii, veți fi eliberați de zbuciumul permanent pentru supraviețuire financiară sau pentru acumulare, văzută ca o condiție a fericirii. Iată cîteva dintre cele mai răspîndite și inutile credințe referitoare la bani:

- Banii sînt rădăcina tuturor relelor.
- Banii corup.
- E imoral să ai bani mulți cînd există atîta suferință pe lume.
- Banii sînt o sursă de neliniște și nefericire.
- Nu poți să faci ce-ți place și să fii plătit pentru asta.

Adevărul este că banii sînt nevinovați! Banii nu pot face rău și nu pot distruge pe nimeni. Numai condiționarea noastră referitoare la bani are consecințe nedorite. Cînd lăcomia, zgîrcenia sau dorința de control vă modelează comportamentul, atunci apar probleme. Banii nu reprezintă decît un mijloc pentru schimb.

Exercițiu

Ce motivație are munca voastră? Dacă ajungeți la concluzia că banii sînt motivul principal, gîndiți-vă ce vă aduc banii. De exemplu, s-ar putea să vă aducă liniște sufletească, siguranță, fericire și posibilitatea de a alege. Înțelegînd că acestea sînt motivele reale pentru care mergeți la lucru, nu mai puneți accentul pe bani, ci pe valorile care vă conectează la scopul vostru.

Concurența și lipsa de resurse guvernează locul de muncă

Credința că nu există destule resurse pentru toți dă naștere la mai multă teamă și nesiguranță decît orice altă formă de condiționare. E o credință greșită: trăim într-un univers de bogăție. Numai în termeni monetari, bogăția financiară

estimată a planetei este de peste 10 milioane de miliarde de lire sterline – destul ca fiecare să fie milionar.

Oamenii ezită să facă saltul de la concepția că sîntem lipsiți de resurse și comportarea concurențială la credința în abundență și cooperare, căci doresc să aibă mai întîi dovada că ultimele funcționează. Dar asta e o formă de gîndire răsturnată, pentru că nu veți vedea dovada dacă nu veți crede în ea! Mai întîi trebuie să aveți încredere și să faceți pasul înainte.

Am văzut cum a avut loc această tranziție în lumea dezvoltării personale. Cînd am început eu să lucrez în domeniu, existau relativ puține seminarii și practicieni. Oamenii își protejau bazele de date și contactele, temîndu-se că alții i-ar putea concura. Acum, cînd domeniul s-a dezvoltat, există nenumărate seminarii și practicieni, cărți și alte produse. Ca rezultat, în loc să crească concurența, acum oportunitățile s-au înmulțit și sinergia între companii e mai intensă ca niciodată. Se estimează că peste o treime din populația adultă a Marii Britanii este interesată de dezvoltarea personală și a citit o carte sau a vizitat un practician în domeniu. Există azi în această țară mai mulți specialiști în sănătatea alternativă decît medici generaliști. Prin cooperare, afacerile au devenit mai prospere în loc să scadă.

A coopera înseamnă a căuta permanent beneficiul reciproc în toate interacțiunile. Înseamnă să depășești toate credințele în limitare și lipsuri. Înseamnă să îmbrățișezi ideea că există destul pentru fiecare și că succesul unei persoane oarecare nu se realizează pe seama sau prin excluderea succesului celorlalți. A întruchipa această credință înseamnă să fii realmente capabil să sărbătorești reușita celorlalți, ceea ce îți întărește de fapt propriul potențial de reușită.

Exercițiu

Ce s-ar schimba la locul vostru de muncă dacă ați lucra în spirit de cooperare și abundență?

Bucuria în muncă

Una dintre principalele caracteristici ale oamenilor care îşi iubesc munca este că nu fac prea mare deosebire între muncă şi joc. Poate că nu sînteţi în situaţia de a face munca pe care o iubiţi, dar, căutînd sistematic să înţelegeţi ce este bine şi adevărat pentru voi, vă deschideţi acestei posibilităţi. De obicei, cînd tratez subiectul «Bucuria în muncă» la seminarii, mă confrunt cu un scepticism considerabil faţă de ideea că munca ar putea aduce bucurii. De fapt, numai gîndul la muncă te poate omorî; acest lucru e ilustrat de un studiu publicat în 1994 în *European Heart Journal*, care arată că majoritatea atacurilor de cord se fac în ziua de luni, la 9 dimineaţa. Dacă vă gîndiţi cu groază la dimineţile de luni, e un semn clar că ori faceţi ceva ce nu vă place, ori sînteţi de părere că nu se poate să vă placă munca.

Pentru a descoperi care e atitudinea voastră uzuală, scrieţi zece cuvinte pe care le asociaţi cu munca. De exemplu, munca este...

- grea
- benefică
- o nevoie
- plină de satisfacţii
- amuzantă
- necesară societăţii
- istovitoare
- incitantă
- dătătoare de forţă
- plicticoasă

După care, trageţi concluzia: «Pentru mine munca înseamnă...»

Fiţi însă cinstiţi cu voi înşivă. Aceste credinţe alcătuiesc realitatea voastră, iar enumerarea lor este primul pas spre eliberarea de o condiţionare nocivă. Dacă sînteţi tentaţi să vă judecaţi pentru ceea ce descoperiţi, amintiţi-vă de importanţa autoacceptării. Judecata este pur şi simplu încercarea eului de a vă sabota dezvoltarea. Aşa cum spunea celebrul psiholog C. G. Jung, «Nu putem schimba ceva în viaţă decît dacă-l acceptăm». Dacă vă acceptaţi condiţionarea negativă

din trecut, faceți pace cu ea, ceea ce, paradoxal, vă permite să o schimbați.

O dată ce v-ați clarificat opinia negativă despre muncă, nu mai este așa de greu să vă formați o nouă percepție. Puneți pe hîrtie ce înseamnă acum munca pentru voi. Nu vă referiți la munca pe care o faceți, ci la muncă în general. De exemplu:

«Munca e ceva creator și incitant, care îmi dă sentimentul că mă realizez și mi se recunosc meritele. Îmi produce bucurie și îmi permite să ating standardul de viață pe care mi-l doresc.»

După ce ați redefinit munca în general, scrieți ce anume ați dori să vă aducă munca voastră. De exemplu:

• Să lucrez într-un mediu care să mă sprijine, să mă laude, să mă însuflețească – firește, nu doar pe mine, pe toată lumea.

• Să mă împlinească.

• Să-mi echilibreze viața.

• Să-mi ofere o recompensă materială pe măsura standardului cu care m-am obișnuit.

Dacă sînteți în căutarea locului de muncă «ideal», schimbarea percepției despre muncă în general și definirea cerințelor voastre sînt condiția esențială ca să-l găsiți.

Munca și securitatea emoțională

Ce înseamnă munca pentru voi din punct de vedere emoțional? Stres, neliniște, furie, letargie, plictiseală, vinovăție, frustrare, teamă? Indiferent ce emoții resimțiți la locul de muncă, probabil că aveți tendința să le țineți în voi. Teama

că șeful sau colegii vor afla ce e în sufletul vostru vă împinge să jucați teatru, să vă prefaceți că totul e în regulă, deși nu sînteți în cea mai bună formă.

Dacă lucrați într-un mediu care dă puțină importanță bunăstării emoționale, atunci responsabilitatea de a controla felul în care simțiți vă aparține. Acest lucru este vital dacă vrem să fim siguri că nu există reziduuri emoționale care să ne influențeze tot restul vieții. Deseori, într-un cuplu, partenerii se plîng în primul rînd că unul dintre ei (sau amîndoi) își aduc acasă conținuturile emoționale de la serviciu. Evident că e imposibil să nu o faci într-o oarecare măsură, în special dacă munca înseamnă mult pentru tine, dar, dacă ai dificultăți emoționale, e bine și pentru tine, și pentru cuplu să te ocupi de aceste sentimente în afara relației.

«Jurnalul emoțiilor» de la slujbă

Un mod util de a vă «verifica» și exprima sentimentele este să țineți un jurnal special, în care să vă notați emoțiile legate de munca voastră. Puneți-vă pe hîrtie sentimentele față de oricare aspect al muncii: proiecte, oameni, termene, așteptări, roluri, responsabilități, reglementări, bani, timp. Nu vă înfrumusețați sentimentele. Jurnalul este doar pentru ochii voștri, așa că aveți libertate deplină să spuneți ce simțiți. Dacă faceți asta o vreme, veți înlătura balastul resentimentelor și veți fi disponibili pentru problemele curente cu care vă confruntați. Aplicați cele patru etape ale vindecării emoționale – conștientizare, acceptare, eliberare și alegere – și veți reuși să vă gestionați mai bine emoțiile de la slujbă.

Este inevitabil ca în cursul unei zile de lucru să apară iritări, frustrări și presiuni, așa că toți avem nevoie să ne descărcăm afectiv. Chiar dacă faceți munca pe care o iubiți, vor apărea dificultăți în relațiile cu clienții, colegii și furnizorii. Jurnalul emoțional vă permite să vă plîngeți, să gemeți,

să bîrfiți – și astfel să vă eliberați. Nu puteți fi cu adevărat eficienți la serviciu cînd purtați o povară de ranchiună și nedreptate. Dacă există o persoană anume cu care sînteți în conflict, a scrie despre sentimentele față de ea cu scopul de a depăși problemele este o tehnică foarte eficientă. Aici, cheia este *intenția* voastră: ea vă face să vă asumați responsabilitatea voastră în conflict și vă dezvăluie elementele pe care, de fapt, le proiectați asupra acelei persoane.

Un bun prieten de-al meu, Paul, avea față de unul dintre colegii săi de birou reacții de furie exagerate. Colegul era într-o poziție ușor superioară lui și, de fiecare dată cînd Paul voia să pună o nouă idee în aplicare, acesta se opunea. Furia lui Paul era atît de intensă, încît nu reușea să vorbească direct cu colegul său despre această situație. Ajunsese în stadiul în care se gîndea să-și caute alt serviciu, căci numai vederea acelei persoane îi stîrnea furia. Cînd Paul a început să țină un jurnal, și-a dat seama ce i se întîmpla: colegul respectiv îi amintea de tatăl său, care întotdeauna îi desconsiderase ideile. A realizat că internalizase mesajul că el e neînsemnat și proiectase această credință asupra colegului său. A înțeles că dacă nu-și va schimba convingerea și nu se va elibera de furie, ar putea recrea acea dinamică în orice altă relație. Mergînd la sursa sentimentelor sale, Paul a putut să înlăture tiparul emoțional dobîndit în familie, ceea ce i-a permis după aceea să-și discute ideile în mod constructiv.

Jurnalul emoțional vă dă posibilitatea să treceți dincolo de sentimentele imediate și să descoperiți straturi mai adînci de emoție. De asemenea, e o metodă bună de a descoperi dacă sînteți înclinați spre anumite emoții în momentele de stres sau conflict de la serviciu. Unii oameni obișnuiesc să simtă furie, alții frustrare, alții dezamăgire ș.a.m.d. O cale de a distinge un anumit tipar emoțional în trăirea sentimentelor zilnice este ca, atunci cînd treceți mental în revistă toate aspectele slujbei voastre, să observați ce simțiți. Dacă

vedeți că o anumită emoție se repetă, merită să scrieți în jurnal despre ea, conștientizînd-o și identificînd astfel dinamica din spatele ei. Asta vă permite să faceți noi opțiuni și să întrerupeți ciclul repetitiv.

E bine să vorbești

British Telecom n-a greșit susținînd în campaniile sale publicitare că e bine să vorbești. Modul ideal de a crea încredere emoțională la locul de muncă este să dai posibilitatea oamenilor să vorbească despre ceea ce simt. Munca într-un mediu în care sîntem încurajați să ne exprimăm sentimentele înseamnă mai puține conflicte, stimulează creativitatea și micșorează stresul. Nu vreau să spun că munca trebuie să devină un cadru pentru terapia de grup, ci pur și simplu că oamenii au dreptul să spună ce simt fără teama că-și pierd serviciul sau reputația. Pare un scop greu de atins în culturile cu nivel scăzut de încredere, cum e a noastră, și totuși curajul de a fi cinstit emoțional la locul de muncă produce o reacție în lanț, avînd ca efect încrederea și respectul.

Am observat acest lucru la o clientă care se simțea frustrată că la serviciu, după un an de muncă asiduă, nu i se acordase nivelul de responsabilitate pe care și-l dorea și credea că șeful ei are ceva personal împotriva ei. I-am propus să-și imagineze că îi vorbește șefului ei despre ceea ce simte. Mi-a ținut următorul discurs, pe un ton acuzator: «E clar că nu mă respectați, pentru că nu mi-ați dat niciodată responsabilitatea pe care o merit. Îi favorizați pe colegii mei – și pe mine mă lăsați mereu pe dinafară. Cred că o să plec de-aici, fiindcă nu mai suport!» I-am cerut clientei mele să-și imagineze cum ar reacționa șeful ei. A admis că s-ar înfuria și ar fi de acord ca ea să plece.

Am analizat apoi împreună opțiunea de a-și asuma responsabilitatea propriilor sentimente și a cere pur și simplu

ceea ce dorea. Noul ei discurs, rostit pe un ton liniștit, suna așa: «Aș dori să discut cu dumneavoastră rolul meu în firmă. Mi-a plăcut mult munca pe care am făcut-o anul acesta. M-ar interesa să știu în ce direcție mergem, pentru că aș putea să-mi asum și alte responsabilități. Cred că trebuie să fac mai mult și să primesc noi stimulente, ca să mă dezvolt și să fiu motivată.» Cînd am întrebat-o cum crede că ar reacționa șeful ei de data asta, a răspuns că foarte probabil pozitiv, deoarece apreciază comportarea proactivă. Pentru că își pregătise discursul, a căpătat curaj să ceară șefului o întrevedere. A început prin a-i cere părerea despre situația treburilor curente, apoi și-a exprimat poziția. Rezultatul a fost o creștere de salariu și noi sarcini în cîteva proiecte incitante.

Cînd vă dezvoltați încrederea emoțională conștientizîndu-vă sentimentele și învățînd să le exprimați constructiv, reușiți să vă eliberați de presiunile și exigențele slujbei și să vă mențineți un simț al perspectivei. Un bun mod de a vă aminti ce este realmente important ar fi să vă puneți întrebarea: «Va mai conta treaba asta peste un an?».

Comunicarea sinceră

O credință importantă privind locul de muncă este aceea că trebuie să fii complezent în comunicarea cu ceilalți. Adesea, singura alternativă la complezență pare a fi să te revolți și fie să-ți părăsești locul de muncă, fie să capeți reputația de certăreț. Există însă și altă opțiune – care are integritate, autenticitate și pune pe primul plan găsirea soluției – comunicarea sinceră. Ea înseamnă deschidere, cooperare și încredere. Din nefericire, experiența de muncă a multor oameni a fost afectată de implicarea în structuri ierarhice care nu le-au permis să se manifeste ca indivizi. Trăim însă acum într-o epocă în care aceste structuri și sisteme se schimbă

radical, iar responsabilitatea este redată individului; avem ocazia să redevenim creatori, inclusiv în materie de comunicare.

Dacă nu reușiți să comunicați în mod real, rămîneți într-o poziție vulnerabilă. O dată ce ai început comunicarea de pe poziția de rebel sau de persoană complezentă, se stabilește un tipar greu de anihilat. Este stresant și dezamăgitor să-ți contrazici adevărata fire. Gîndiți-vă la celebra frază a lui Abe Wagner, consultantul în management: «Spune drept sau te vei cocoșa!» Cu alte cuvinte, cînd comportamentul și comunicarea nu sînt compatibile, va exista o discrepanță între ceea ce spui și ceea ce faci.

Conducătorii cu adevărat mari ai lumii au condus prin exemplul propriu. Există o poveste frumoasă despre Gandhi. O mamă l-a implorat să-i spună fiului ei să nu mai mănînce atîta zahăr, fiindcă o să-și strice dinții. Gandhi a replicat: «Adu-l înapoi peste două săptămîni.» Femeia și-a luat ascultătoare copilul și a revenit după două săptămîni. De data asta, Gandhi i-a spus copilului: «Trebuie într-adevăr să nu mai mănînci așa de mult zahăr, ca să-ți păstrezi dinții.» Mama i-a mulțumit și apoi a întrebat: «De ce n-ai putut să-i spui asta acum două săptămîni?» Gandhi i-a răspuns: «Pentru că acum două săptămîni și eu mîncam zahăr!» Această poveste ilustrează perfect ideea lui Gandhi că «Trebuie să întruchipăm schimbarea pe care dorim s-o vedem în lume».

Cînd comunicați sincer, trăiți conform valorilor voastre și lucrul acesta vă dă un sentiment bun de pace și împlinire. Nu veți putea avea realmente succes atîta timp cît comunicați de pe o poziție de teamă. Dacă percepeți lumea muncii prin ochii fricii, vă va elibera doar dorința voastră de a vedea altfel. În fiecare zi hotărîți să deveniți mai autentici decît în ziua dinainte și observați ce se întîmplă. În prima zi poate o să vă temeți că nu veți supraviețui cele 24 de ore, dar, pe măsură ce trece timpul și nu abdicați de la comunicarea

sinceră, veţi culege roadele unei vieţi de integritate şi slujire adevărată.

Relaţiile interumane la serviciu

Sîntem înclinaţi să judecăm succesul după nivelul salariilor sau dimensiunea automobilelor noastre mai degrabă decît după felul în care îi slujim pe oameni şi după calitatea relaţiilor noastre cu ei.

Martin Luther King

În lumea noastră supertehnologizată şi informatizată este uşor să uiţi că în spatele tuturor aparatelor prin care comunicăm – de la computere pînă la sistemele de apelare automată – stau fiinţe umane. Mi se pare sinistru, cînd intru într-un birou, să văd nenumăraţi oameni conectaţi la maşini şi neavînd aproape deloc contacte umane. Nu e de mirare că suferim de «furia calculatorului», acel tip de afecţiune în care frustrările oamenilor se manifestă asupra obiectelor neînsufleţite. Noi sîntem creaturi sociale – avem nevoie să fim în legătură unele cu altele. Relaţiile cu ceilalţi ne oferă posibilitatea să resimţim cea mai mare bucurie la locul de muncă.

Îngăduind ca diverse sisteme să preia nevoile noastre de bază, am devenit cei mai răi duşmani ai noştri în ceea ce priveşte relaţiile în mediul de muncă. În domeniul sănătăţii, de exemplu, un medic generalist are la dispoziţie doar 5–7 minute ca să vadă un pacient. În acest interval, i se cere să pună diagnosticul şi să trateze o stare ce necesită adesea să-şi asculte cu atenţie pacientul. Mulţi doctori ştiu că procesul de vindecare este profund influenţat de calitatea relaţiilor pe care le dezvoltă cu bolnavul. În activitatea voastră

poate că nu aveți de-a face cu oameni suferinzi, dar principiul este același: calitatea relațiilor interumane pe care le dezvoltați se află în centrul bucuriei și succesului vostru. Nu veți reuși singuri. Vechea zicală: «Nu contează ce știi, contează pe cine știi» este bine cunoscută în mediile profesionale. Aș face încă un pas și aș spune că esențială e calitatea relațiilor cu cei pe care-i știi.

O dinamică de care trebuie să devenim conștienți este proiecția problemelor nerezolvate ale relațiilor din trecut asupra relațiilor actuale. Se întîmplă frecvent ca un șef să reprezinte pentru cineva un părinte, iar un coleg de serviciu să-i amintească de un prieten sau de un fost coleg de școală. Unul dintre clienții mei, Julian, se simțea persecutat la serviciu și trăia cu teama de a-și atrage dezaprobarea șefului, în care îl vedea pe tatăl său căruia încercase întotdeauna să-i cîștige aprobarea. Abia după ce s-a eliberat de teama de tatăl său și s-a concentrat asupra genului de relație pe care ar fi vrut s-o aibă cu el, Julian a reușit să transfere acest model în relația sa cu șeful. A descoperit cu uimire că, schimbîndu-și percepția despre șeful său, s-a simțit dintr-o dată plin de energie, iar părerea acestuia despre el i-a devenit indiferentă. Acum lucra mult mai bine, căci lucra din inimă în loc să lucreze de frică.

Gîndiți-vă cu cine sau pentru cine lucrați și vedeți dacă aceste persoane vă amintesc de trecut. Șeful vostru reprezintă o figură parentală? Despre ce aspect al relației cu acel părinte e vorba? Colegii voștri vă amintesc de prieteni sau colegi din trecut? Cum ați descrie acele relații?

Exercițiu

Gîndiți-vă la oamenii cu cel mai mult succes pe care-i cunoașteți personal și descrieți calitatea relațiilor interumane pe care și le-au creat la locul de muncă.

Ne-am concentrat pînă acum asupra dezvoltării aspectelor exterioare ale vieţii profesionale; să discutăm în continuare cum pot fi amplificate aspectele interioare astfel încît munca noastră să fie plină de satisfacţii.

Creativitatea în acţiune

Munca voastră este să descoperiţi care este munca voastră şi apoi să vă devotaţi ei din toată inima.

Buddha

Avînd formaţie de muzician, am fost întotdeauna fascinat de creativitate şi de procesul creaţiei. M-am minunat cum a putut Bach să ducă muzica la o asemenea frumuseţe şi perfecţiune, cum a putut Beethoven să scrie capodopere deşi, spre sfîrşitul vieţii, era surd, cum a putut Mozart să producă, în 25 de ani, mai multă muzică memorabilă decît poate cineva să-şi imagineze. Cealaltă pasiune importantă din timpul adolescenţei mele a fost fotbalul, în particular Leeds United. În anii '70, echipa aceasta juca un fotbal magic, care a dus-o în cartea recordurilor. Era palpitant să vezi cum o echipă reuşeşte să combine talentul şi flerul individual al membrilor săi, transformîndu-le într-un mare succes. Extraordinar în toate aceste fapte era că ele erau opera oamenilor. Aşa am aflat că este posibil ca munca şi creativitatea să meargă mînă în mînă.

Poate că nu fiecare vrea să devină muzician sau sportiv, dar noi toţi putem să ne descoperim darul creativităţii, indiferent de domeniul în care lucrăm. De obicei, creativitatea e înţeleasă în mod greşit ca fiind limitată la domeniile artistice. Totuşi, sînt sigur că în profesia mea actuală am aceeaşi

şansă de a-mi exprima creativitatea ca atunci cînd eram violonist. În fiecare zi avem gînduri, idei, proiecte, speranţe şi relaţii interumane noi. Natura noastră intrinsecă este creativă şi, recunoscînd asta, ne deschidem către o viaţă inspirată.

Pentru a ne recupera creativitatea trebuie să înlăturăm ideea atît de răspîndită că numai puţini oameni sînt creativi. O parte din principalele credinţe care ne blochează creativitatea sînt:

• Nu pot fi creativ deoarece n-am o pregătire artistică.

• Oamenii creativi au anumite talente pe care eu nu le am.

• Dacă-mi urmez creativitatea nu voi putea să-mi cîştig existenţa.

• Pentru a avea succes de pe urma creativităţii trebuie să-ţi vinzi sufletul.

• Ideea că sînt creativ e egocentrică.

• Este prea tîrziu pentru mine; dacă aş fi putut, aş fi făcut-o pînă acum.

Aceste tipuri de credinţe devin scuze care vă împiedică să vă descoperiţi potenţialul creator. Cum orice schimbare începe cu o conştientizare, dacă deveniţi conştienţi de credinţele care vă îngrădesc vă veţi schimba felul de a vă vedea pe voi înşivă. Accesul vostru la propria creativitate depinde nemijlocit de imaginea pe care o aveţi despre sine. Dacă vă spuneţi «Este o dovadă de aroganţă sau de egocentrism» ori de cîte ori tînjiţi după o viaţă creativă, veţi rămîne blocaţi din punct de vedere creativ. Dacă, pe de altă parte, vă percepeţi ca fiinţe creative, vă veţi elibera creativitatea.

Credinţele noi care v-ar susţine creativitatea sînt de genul:

• Doresc să-mi manifest energia creatoare.

• Creativitatea este inerentă fiinţei mele.

• Creativitatea mea mă ajută şi îi ajută şi pe alţii.

• Dacă-mi urmez creativitatea, ocaziile se vor prezenta singure.

• Doresc să slujesc prin creativitatea mea.

Întrebîndu-vă: «Dacă m-aș considera o persoană creativă, cum s-ar schimba munca mea?» vă încurajați să dezvoltați idei pe care eventual să le aplicați. Am avut un client, Noel, interesat de creativitatea sa. Era contabil, o profesie în care creativitatea nu prea își are locul. Cînd și-a pus întrebarea de mai sus, n-a reușit să dea nici un răspuns. Se simțea blocat și limitat de descrierea funcției sale. L-am încurajat să-și transfere atenția de la formă la esența muncii sale, aceea de a-i ajuta pe alții. Curînd, Noel și-a dat seama cum ar putea răspunde creativ la necesitățile clienților săi. Majoritatea se simțeau neputincioși în fața problemelor contabile, din cauza lipsei de cunoștințe în domeniu și neîndemînării la lucrul cu cifre. Noel a elaborat niște metode simple, dar eficiente, care le permiteau să-și controleze în mai mare măsură finanțele, iar clienții i-au fost recunoscători. El s-a bucurat că le-a fost de ajutor, dar cel mai mult a contat faptul că acum putea să-și exploreze potențialul creator despre care nu știuse înainte.

Copiii sînt minunați profesori de creativitate. Cînd finul meu Zach vine la noi, îmi cere cutii vechi de carton, sfoară, foarfece și lipici, cu care se apucă de treabă, creîndu-și lumea lui imaginară. Și noi, adulții, avem această capacitate înnăscută, dar ne trebuie un mic impuls ca să simțim din nou fluxul creator. Secretul este să vă considerați ființe creative și apoi să aveți curajul să vă urmați ideile. Țineți un carnețel la îndemînă pentru a vă nota ideile care vă vin în minte cînd așteptați autobuzul, vă plimbați sau faceți cumpărături. Este esențial să priviți cu bunăvoință aceste idei și să nu le socotiți fără valoare sau inutile. La început avem dubii, cinicul din noi se trezește – glasul acela care spune: «Cine te crezi? Tot ce putea fi valoros sau util a fost făcut

deja, așa că de ce te mai agiți?» Dacă toți am gîndi așa, nu s-ar mai schimba nimic pe lume.

Cînd am început să scriu această carte, eram sfîșiat de îndoieli și nesiguranță. M-am gîndit la nenumăratele cărți despre dezvoltarea personală și mi-am spus că totul a fost deja spus – ce aș avea eu nou să ofer? A trebuit să-mi reamintesc că fiecare avem experiența și aptitudinile noastre unice și am avut încredere că abordarea mea era corectă și utilă. Cînd trebuie să ne dezvoltăm creativitatea, adevărul absolut este mantra Nike, «Acționează». Încrederea în creativitatea noastră crește pe măsură ce ne exersăm «mușchii» creativi. Pentru a înainta trebuie pornit cu pași mici. Sculați-vă cu zece minute mai devreme dimineața, faceți o scurtă plimbare, citiți o carte care vă inspiră sau ascultați o muzică inspiratoare pe drumul către serviciu. Puneți-vă flori pe birou. Schimbați tot felul de idei cu colegii. Vizitați o galerie de artă o dată pe lună, ascultați muzică înălțătoare, discutați cu persoane pe care le considerați creative și descoperiți-le secretele. Primul secret este să vă implicați cu toată ființa în dezvoltarea creativității. Goethe spunea:

«Dacă nu te implici cu toată ființa, există ezitare, șansa de a te retrage, întotdeauna ineficiență. În ceea ce privește toate actele de inițiativă (și creație), există doar un adevăr elementar, a cărui ignorare omoară nenumărate idei și planuri splendide: în clipa cînd cineva se implică hotărît, se mișcă providența. Îți vin în ajutor tot felul de lucruri care altfel nu s-ar fi întîmplat niciodată. Din această decizie pornesc un șuvoi de evenimente favorabile, tot felul de incidente neprevăzute, întîlniri și ajutor material, pe care nimeni nu le-ar fi visat că vor veni în întîmpinare. Indiferent ce faceți sau la ce visați, începeți acum. Îndrăzneala are geniu, putere și magie.»

Acum cîțiva ani, mi-a venit ideea să pun pe picioare un proiect educațional pentru adolescenți, care să-i ajute să aibă o viață fericită și plină de succes. Mă pasiona acest

proiect, dar problema era că nu avusesem deloc contact cu adolescenții și nu mă așteptam ca ei să fie încîntați de ideea de a participa la seminarii în timpul lor liber. Totuși, eram atît de entuziasmat încît am luat legătura cu Scott, fiul adolescent al unui client, care a acceptat să-și aducă niște prieteni pentru un seminar-pilot. Le-a plăcut seminarul, ceea ce mi-a întărit convingerea că sînt pe calea cea bună. Am discutat ideea cu tot mai multe persoane și a rezultat că mama uneia dintre fetele care luaseră parte la seminar era jurnalistă la un ziar național. Cîteva săptămîni mai tîrziu, am fost chemat la o ședință foto și foarte curînd în ziarul cu pricina a apărut un articol pe o pagină întreagă. Așa s-a născut proiectul «PROadolescenți». Au urmat interviuri la radio și la televiziune, ba chiar am primit o invitație de la palatul Buckingham, pentru că regina era interesată de proiect. Nici unul dintre evenimentele de mai sus nu ar fi avut loc dacă nu m-aș fi implicat din tot sufletul de la bun început.

Pentru a aduce creativitate în munca noastră, nu trebuie să elaborăm în detaliu vreun procedeu prin care o vom face, ci doar să ne angajăm cu toată ființa că vom trăi autentic și cu pasiune. Acesta e scopul ultim al muncii noastre: să ne exprimăm în totalitate sinele unic.

Exercițiu

Alegeți un moment de liniște și întrebați-vă: «Dacă aș pune creativitatea, ideile mele creative și capacitatea mea de a crea pe primul plan, cum mi-ar arăta viața?» Notați ce gînduri și idei vă vin în minte. Angajați-vă să urmați o idee, indiferent cît de puțin importantă este.

Inspirația

Cînd lucrați doar pentru voi sau
pentru cîștigul personal, mintea
voastră rareori se va înălța dincolo

de limitele unei vieți personale rudimentare. Dar dacă sînteți inspirați de un scop măreț, de un proiect extraordinar, toate gîndurile voastre se descătușează: mintea transcende limitele, conștiința voastră se extinde în toate direcțiile și vă găsiți dintr-o dată într-o lume nouă, măreață și minunată. Puterile, facultățile și talentele adormite se trezesc și descoperiți că sînteți o persoană mult mai importantă decît ați visat vreodată.

Patanjali, filozof indian

«Inspirație» înseamnă, potrivit dicționarului, inhalarea aerului în piept, primul timp al respirației sau răsuflării. Cum răsuflarea dă naștere vieții, cînd sîntem inspirați pur și simplu absorbim viață. Putem privi lucrurile și altfel: «a inspira» înseamnă același lucru cu «a insufla», iar rezultatul este că ai *suflu*, adică *duh* sau *spirit*. Cînd ne aflăm în zona spiritului sîntem conectați la esența vieții. Dar spiritul e energie. Cînd sîntem inspirați, avem mai multă putere și energie deoarece conștiința noastră se extinde și atinge nivelul de energie disponibil pentru noi. Cu cît petrecem mai mult timp într-o stare inspirată, cu atît conștiința noastră devine mai cuprinzătoare.

Toți avem vocea inspirației. Pentru ca inspirația să treacă în prim-planul vieții noastre, trebuie să descoperim aspectele existenței care cultivă inspirația și aspectele care o înlătură.

De exemplu, observați ce persoane vă motivează și vă însuflețesc și ce persoane vă lasă secătuiți și epuizați. Observați care activități vă inspiră și care vă produc iritare și plictiseală. Deveniți conștienți de efectul alimentelor pe care

le mîncați și observați ce alimente vă fac să vă simțiți greoi și încărcați și ce alimente vă fac să vă simțiți plini de energie. Observați efectele mediului înconjurător asupra voastră: ce mediu vă face să vă simțiți relaxați și deschiși și ce mediu vă agresează, lăsîndu-vă epuizați și apatici. Observați efectele cărților asupra voastră – diferența dintre cuvintele care vă înalță și vă inspiră și cele care vă tulbură pacea sufletească. În mod special, observați care aspecte ale muncii voastre vă inspiră și care vă produc frustrare. O dată ce ați descoperit ce vă hrănește inspirația, dăruiți-vă acelor lucruri. Nu puteți controla sau manipula inspirația, dar puteți cu certitudine s-o încurajați.

Una dintre cele mai serioase întrebări pe care puteți să v-o puneți este: «Dacă ar fi să fac numai ceea ce mă inspiră, ce anume aș face?» Notați-vă răspunsurile așa cum vă vin în minte, fără să le înfrumusețați. Practicînd regulat acest procedeu, vă antrenați acei «mușchi» emoționali care vă permit să vă urmați ideile. O astfel de întrebare vă face să vă imaginați cum ați putea aduce inspirație în munca voastră obișnuită și cum să vă creați singuri o muncă inspiratoare. Un client de-al meu și-a simțit amenințat serviciul atunci cînd compania la care lucra a fost preluată de o organizație mai mare. Nu era sigur dacă dorea să lucreze în noua structură, dar ezita să plece. Punîndu-și această întrebare, și-a dat seama că ceea ce dorea cu adevărat era o firmă proprie. A reușit să negocieze o plată de compensare mulțumitoare și apoi și-a creat propria afacere.

Gîndiți-vă la acei cunoscuți ai voștri implicați într-o activitate care-i inspiră. Ce puteți învăța de la ei și cum v-ar putea ajuta? Dacă nu știți pe nimeni, gîndiți-vă la persoane care se bucură în mod evident de munca lor și o iubesc. Toți avem nevoie de modele în viață: oameni care să ne inspire și oameni de la care putem învăța. V-ar fi de un imens ajutor să aveți pe cineva care să vă îndrume și care să vă încurajeze

să rămîneți concentrați asupra inspirației voastre atunci cînd aveți temeri și dubii.

Dubiile și temerile ne blochează inspirația. Michelangelo a fost întrebat odată: «Cum creezi sculpturile tale frumoase?» A răspuns: «Eu nu creez frumusețe, Dumnezeu creează frumusețe. Eu numai îndepărtez marmura din jur ca să apară frumusețea. Frumusețea se găsește deja înăuntru. Este acolo, la locul ei.» Acesta e adevărul despre inspirația voastră. Ea există deja în voi; treaba voastră este să îndepărtați temerile, dubiile și prejudecățile pentru a apărea inspirația dinăuntru.

Crearea muncii pe care s-o iubiți

Ce se găsește în spatele nostru și înaintea noastră nu reprezintă nimic față de ce se găsește în noi. Și cînd aducem în lume ceea ce se găsește în noi, se produc miracole.
Henry David Thoreau, scriitor

Pur și simplu nu știți dacă sînteți în stare de un lucru pînă cînd nu începeți să-l faceți. Cînd căutați să creați munca visurilor voastre sau cînd doriți să transformați munca pe care o faceți, veți fi pe calea cea bună dacă parcurgeți următoarele șase etape.

Dezvoltați-vă încrederea în sine. «Ești ceea ce crezi că ești», spunea Cehov. Încrederea în sine poate fi cbținută făcînd neîncetat pași mici în direcția pe care doriți să mergeți. Este la fel ca atunci cînd vă dezvoltați corpul fizic: ar fi o greșeală să credeți că după o singură ședință în sala de gimnastică veți avea fizicul la care aspirați. Pentru a vă forma mușchii fizici e nevoie de repetiție, repetiție și iar repetiție.

Același lucru este valabil pentru încrederea în sine. Ați făcut deja un pas important citind această carte și echipîndu-vă cu informațiile necesare. Un alt pas este să începeți chiar acum să urmați exercițiile și ideile din carte, în loc să vă spuneți: «Foarte bine, o să încep de mîine.» Tărăgănarea e unul dintre principalele blocaje în dezvoltarea încrederii în sine. Amînînd ceea ce puteați face astăzi, întîrziați efectul benefic pe care doriți să-l obțineți. Un alt pas ar fi crearea unei declarații pozitive despre voi înșivă, pentru a vă întări imaginea de sine. De vreme ce viața reflectă modul în care ne vedem pe noi înșine, cu cît vă vedeți mai sus cu atît viața voastră devine mai satisfăcătoare.

Amintiți-vă că «viața este de partea voastră». Aveți tendința să gîndiți că viața este cu voi sau împotriva voastră? Uneori ni se pare că lumea e pornită împotriva noastră, că se întîmplă toate relele posibile. Acestea sînt momentele cînd credința voastră în binele inerent vieții este pusă la încercare. Amintiți-vă că modul în care reacționați în fața dificultăților determină rezultatul. Dacă vă complăceți într-o mentalitate de victimă, crezînd că viața este împotriva voastră, vă veți pierde încrederea și motivația. Dacă alegeți însă să vă conectați la inteligența vieții care ghidează toate lucrurile, vă veți simți încrezători, în siguranță și ocrotiți. Viața vrea ca voi să creați ce iubiți și să prosperați: este dreptul din naștere al fiecăruia. Imaginați-vă puterea care s-ar genera dacă toți am ști că viața este de partea noastră! Concentrîndu-vă pe această imagine, captați potențialul spiritual care e disponibil pentru fiecare dintre noi.

Aveți o viziune. «Munca creativă nu se naște niciodată fără a te juca cu fantezia. Datoria pe care o avem față de jocul imaginației este incalculabilă.» (C. G. Jung) Continuați să visați și să îndrăzniți. Jucați-vă cu imaginația și lă-

saţi ideile să ţîşnească. Descoperiţi moduri de a vă încuraja viziunea să se dezvolte: plimbaţi-vă în natură, meditaţi, priviţi opere de artă, ascultaţi muzică, citiţi literatură inspiratoare şi vizionară, căutaţi lideri carismatici şi ascultaţi-le spusele. Nu vă forţaţi viziunea: asta înseamnă îndoială, care este reflexia fricii. Viziunea se va forma într-o inimă împăcată, aşadar cultivaţi-vă sanctuarul lăuntric şi răgazul de a fi singuri cu sufletul vostru. Picasso spunea: «Nimic nu se poate realiza fără singurătate.» Una dintre cele mai intense experienţe pe care am avut-o a fost să petrec 48 de ore în linişte, solitudine şi izolare. M-am retras într-o chilie de mînăstire, fără ceas, fără cărţi, fără hîrtie de scris, şi mi-am înfruntat demonii. În primele 12 ore mi-am observat fiecare gînd îngrozitor care îmi trecea prin minte. Apoi am dormit o vreme şi m-am trezit cu un sentiment extraordinar de pace şi calm, ca şi cînd aş fi fost purificat. În timpul rămas am putut să mă bucur de tot felul de gînduri înălţătoare şi inspirate. Nu e nevoie să ajungeţi în această situaţie-limită; dacă vă oferiţi în mod regulat momente de singurătate şi linişte, viziunea voastră se va dezvolta de la sine.

Acţionaţi. Viziunea vi se va clarifica pe măsură ce acţionaţi conform ideilor pe care deja le aveţi. Fiţi conştienţi că eul vă poate sabota, împiedicîndu-vă să vă urmaţi ideile. Iată cîteva forme de sabotaj:

• vă spuneţi că ideile nu sînt bune sau că au fost aplicate şi de alţii;

• nu ţineţi legătura cu persoanele interesate de voi sau de munca voastră;

• vă preocupaţi de alte lucruri şi nu vă acordaţi timp pentru ceea ce este important pentru voi.

O tehnică utilă este să vă notaţi la începutul fiecărei zile trei lucruri «de făcut neapărat». Trebuie să fie vorba de lucruri pe care puneţi realmente preţ, legate de activitatea cu-

rentă sau de dezvoltarea viziunii voastre. Înainte de orice, faceți ce scrie pe listă (de exemplu: meditați, citiți un anumit articol, dați un telefon important). În felul acesta, vă formați deprinderea de a vă începe ziua cu ceea ce este valoros pentru voi, iar cu timpul totul în viața voastră va căpăta valoare.

Practicați detașarea. Pentru ca viziunea și acțiunile noastre să se materializeze, trebuie să învățăm să nu ne atașăm emoțional de ele. Dacă ne detașăm, ne afirmăm integritatea. Aici, esențial este să nu confundăm lipsa de atașament cu lipsa de interes. Lipsa de atașament e doar simulată atunci cînd nu ne manifestăm interesul, pentru că ne protejăm de posibilele suferințe sau dezamăgiri. Adevărata detașare există atunci cînd capitulăm sincer în fața consecințelor evenimentelor, fără a încerca să le manevrăm sau să le controlăm.

Sărbătoriți succesul din mers. Pentru că adevăratul succes e un mod de a călători, nu o destinație finală, este esențial să vă faceți timp, de-a lungul drumului, să sărbătoriți micile succese. Fiți conștienți de tentația «țelului ultim», țel practic de neatins, prin care se amînă la nesfîrșit împlinirea și bucuria. Concentrați-vă pe tot ce e bun și merge *acum*, în loc să vă supuneți eului, ale cărui condiții sînt mai mult, mai bine, cînd, dacă și poate. Asta înseamnă să sărbătoriți și un aparent eșec, deoarece din orice greșeală înveți și te dezvolți. A vă găsi și a crea munca pe care s-o iubiți vă poate aduce o răsplată financiară și materială în viitor, dar de departe cea mai mare răsplată este să prețuiți viața acum.

În concluzie

Hai să trăim atît de bine, încît şi antreprenorului de pompe funebre să-i pară rău după noi!

Mark Twain

Cînd oamenii ajung la sfîrşitul vieţii şi se uită în urmă, de obicei nu le pare rău că n-au petrecut mai mult timp la serviciu, că n-au strîns mai mulţi bani în bancă sau că n-au reuşit să aibă greutatea ideală. Atenţia lor se îndreaptă către lucrurile cu adevărat importante ale vieţii – au fost un partener afectuos, un părinte bun, un prieten de nădejde, un cetăţean corect?

Există trei întrebări-cheie cu ajutorul cărora poţi reflecta dacă ai păstrat un echilibru în viaţă:

- Am iubit bine?
- Am trăit din plin?
- Am învăţat să renunţ?

Cînd *iubim bine* ne deschidem către ceilalţi, slujim, aducem o contribuţie şi învăţăm că prezenţa noastră iubitoare schimbă ceva pe lume. Dăruind compasiune, empatie şi înţelegere, atingem vieţile celorlalţi. Ajungem să recunoaştem că dragostea stă în centrul fericirii şi succesului nostru. *Curs*

despre miracole spune: «Învățați doar dragoste, pentru că asta sînteți.» Iubind, ne conectăm la scopul nostru în viață. Renunțăm la judecățile de valoare, la teama și vinovăția ce ne împiedică să trăim o viață împlinită și simțim bucuria, pacea și abundența care se manifestă cînd sîntem noi, cei adevărați.

Cînd *trăim din plin* ne angajăm în procesul creativ al vieții, astfel că ne putem realiza potențialul. Asta nu se măsoară în banii pe care îi cîștigăm, în avansările de la serviciu sau ceva asemănător. Se măsoară prin cît de credincioși sîntem nouă înșine: nu în sens egoist, ci trăindu-ne viața cu un scop și asumîndu-ne riscuri pentru a ne urma inima. Există mult adevăr în zicala: «Viața nu e o repetiție cu costume.» Și totuși, uneori poate părea că, măcar în parte, încă ne exersăm rolul. Avem o singură șansă – aceea de a trăi în acest corp, în acest interval de timp. Este responsabilitatea noastră să luăm darul fiecărei zile și s-o trăim ca și cînd ar fi ultima, mai ales că s-ar putea să și fie! Putem uita cît este de prețios fiecare moment. Ne putem trăi viața atît de departe de fiecare zi, dominați de frici imaginare, încît să nu mai avem acces la posibilitățile care sînt aici, acum, astăzi.

Am cunoscut de mult o tînără care murea de cancer. Sora ei geamănă era însărcinată exact cînd ea trecea prin ultimele etape ale bolii. Era un moment sfîșietor pentru toți cei din jurul ei și n-o voi uita niciodată pe tînăra muribundă care spunea că lucrul cel mai dureros pentru ea este sentimentul că nu a trăit din plin. Se considerase mai puțin atrăgătoare și capabilă decît sora sa, așa că nu se dăruise niciodată pe deplin într-o relație de cuplu, la serviciu și în viață, crezînd că ceea ce avea de oferit era nesemnificativ. Numai pe patul de moarte a putut să ierte și să se elibereze de suferințele care o chinuiseră toată viața. Lucrul aceasta i-a permis să facă pace cu ea însăși și să părăsească această lume cu un sentiment de integritate și împlinire.

Renunțarea ne ajută să ne păstrăm integritatea în mijlocul schimbărilor și dificultăților. Cu cît știm mai bine să renunțăm, cu atît vom fi mai capabili să reacționăm cu încredere la schimbare. Prin renunțare ne întoarcem la iubire, pentru că părăsind bagajul pe care-l purtam rămîne doar iubirea. Povestea descoperirii lui Buddha de Aur la Bangkok ilustrează acest lucru. În 1957, un grup de călugări a trebuit să mute un Buddha de lut din templul lor în altă parte. În timpul mutării, lutul care-l acoperea pe Buddha a început să crape și călugării s-au temut că au distrus marele idol. Dar au descoperit că sub învelișul de lut era un Buddha de aur masiv. Se pare că în timpul unui război, cu cîteva sute de ani în urmă, Buddha fusese acoperit cu lut pentru a fi ferit de hoți. Temerile, îndoielile și judecățile noastre de valoare sînt învelișul nostru de lut. Iar cînd lăsăm învelișul dur să se înmoaie, îl descoperim pe Buddha de Aur dinăuntru.

Viața nu este o urgență

Un aspect important al renunțării este încetinirea ritmului. Adesea ne petrecem viața pe banda de mare viteză, și totuși ni se pare că nu sîntem destul de rapizi. Dacă vrei să ai cu adevărat succes, trebuie să știi cînd să te oprești. Altminteri cursa nu se termină niciodată, și efectele sînt frustrarea și dezamăgirea. Ni se pare că vom pierde trofeul dacă luăm piciorul de pe accelerație, dar asta nu e decît o teamă autoindusă, care ne împiedică să fim credincioși nouă înșine. Cînd începem să ne trăim viața cu credința că avem suficient timp să facem tot ce dorim, ne relaxăm, ne bucurăm de ceea ce facem și devenim de fapt mai eficienți.

Pentru ca starea de urgență să înceteze, trebuie să ne dezvățăm de ideea că mai mult înseamnă mai bine, mai rapid înseamnă mai inteligent și graba înseamnă importanță. Atît

timp cît continuăm să credem că mai mult înseamnă mai bine, nu vom fi niciodată împliniți: după ce am realizat ceva, ne vom repezi spre altceva ș.a.m.d. Observați în ce zone din viața voastră vă imaginați că mai mult înseamnă mai bine. A renunța la această idee nu înseamnă să nu vreți mai mult de la viață; înseamnă doar să prețuiți ceea ce aveți deja și înseamnă că fericirea voastră nu stă în a obține, a poseda sau a avea mai mult.

Trăim într-o lume în care domină mentalitatea vitezei. Sîntem frustrați de computerele noastre pentru că le ia cîteva clipe să salveze informații valoroase, sîntem iritați cînd așteptăm să se încălzească xeroxul, ne înfuriem cînd sîntem blocați cu mașina în trafic și mîncăm ceva care se cheamă *fast-food*. Deși viteza e utilă, o viață trăită pe fugă este plină de stres, anxietate și indigestie. Îmi place motoul «Încet înseamnă sfînt», care îmi reamintește să încetinesc, să mă opresc să miros trandafirii și să mă bucur de prezent.

Viața trăită în goană ne face să uităm ceea ce este cu adevărat important. Dintr-o dată, totul pare să poarte eticheta «urgent», iar viața noastră devine o mare criză pe care trebuie s-o stăpînim. Deși rezolvarea unei crize ne poate da sentimentul că am realizat ceva, a trece dintr-o criză în alta te poate distruge. Singurul mod de a contracara acest obicei al urgenței este să ne concentrăm asupra lucrurilor cu adevărat importante. Pentru asta e nevoie să ni le reamintim mereu. Scrieți-vă undeva cele mai importante cinci idealuri ale voastre și purtați-le cu voi peste tot. Eu am în portofel o fotografie a Veronicăi și un cartonaș cu cuvintele *iubire, oameni, ființe, bucurie* și *succes*.

Vă bucură călătoria?

Am stabilit că succesul e o călătorie, nu o destinație. De-a lungul drumului, unul dintre criteriile-cheie este bucuria. Cînd vă bucurați de viață, sînteți gata să-i înfruntați di-

ficultățile în loc să vă ascundeți de ele. Pentru a vă asigura bucuria, trebuie să vă puneți o întrebare: *Cum știu eu, la sfîrșitul unei zile, dacă m-am bucurat sau nu de ea?*

Dacă vă stabiliți criterii clare pentru a vă evalua bucuria zilnică, nu veți mai aștepta weekendul, cele două săptămîni de concediu, avansarea, creșterea salariului sau terminarea proiectului și vă veți bucura de viața voastră *acum*. Criteriile mele pentru bucuria zilnică sînt următoarele:

- să văd fiecare zi ca pe o nouă șansă
- să fiu recunoscător pentru darul zilei
- să fiu bun cu mine însumi
- să ating viața unei alte persoane, dacă nu a mai multora
- să am o atitudine de slujire în munca mea
- să practic compasiunea
- să pun dragostea pe primul loc
- să practic autoacceptarea
- să spun cuiva un «mulțumesc» sincer
- să-mi folosesc creativitatea
- să-mi amintesc că mă caut pe mine însumi
- să nu mă iau prea în serios
- să practic tăcerea
- să lucrez cît pot eu de bine
- să învăț ceva nou
- să mănînc ceva delicios
- să fac puțin sport
- să-mi urmez conștiința
- să mă amuz.

Aceste criterii sînt foarte diferite de vechile mele criterii, printre care:

- să realizez toate punctele de pe lista cu «de făcut»
- să-mi găsesc joburi noi
- să lucrez cît pot eu de asiduu
- să fac exerciții fizice istovitoare.

După cum vedeți, am învățat să devin mai flexibil. M-am temut că schimbîndu-mi criteriile nu voi mai realiza nimic și nu voi mai progresa. Dar am descoperit că mi s-a îmbunătățit calitatea vieții, am realizat mai mult decît înainte și bucuria mea e mai mare. Găsiți-vă și respectați-vă propriile criterii de bucurie.

Pentru ce v-ar plăcea să-și amintească lumea despre voi?

Unul dintre cele mai tari moduri de a defini ceea ce este important pentru voi este să răspundeți la întrebarea: *Pentru ce mi-ar plăcea să-și amintească lumea despre mine?* Nu cred deloc că aș vrea să rămîn în amintirea oamenilor ca un «învingător» superstresat, care punea munca și banii înaintea familiei, prietenilor și sănătății proprii, deși mulți dintre noi se comportă așa, fără să se gîndească la consecințele pe termen lung. Trecem prin viață ca soldații la atac și adesea e necesară o criză serioasă pentru a ne descoperi adevăratele priorități. Majoritatea covîrșitoare a oamenilor cu care am discutat mi-au spus că le-ar plăcea să fie păstrați în memorie pentru genul de persoană care au fost, nu pentru realizările lor. Asta nu înseamnă că nu e bine să realizezi diverse lucruri, departe de asta! Dar mijloacele cu care le realizezi și persoana în care te transformi sînt la fel de importante, dacă nu mai importante decît rezultatul final. Adevărul este că venim în lume fără nimic și părăsim lumea fără nimic, însă lăsăm lumii moștenirea creată cît timp am fost aici.

O tehnică eficientă de a afla noi înșine cum ne-ar plăcea să rămînem în memoria celorlalți este să ne scriem propriul

necrolog. Dacă vă hotărîţi s-o faceţi, referiţi-vă la viaţa voastră personală şi profesională, concentrîndu-vă asupra însuşirilor, contribuţiilor, valorilor şi relaţiilor voastre cu oamenii. Chiar dacă socotiţi ideea cam morbidă, veţi obţine un plan care să vă structureze viaţa.

Am avut ca pacientă o doamnă care îşi îngrijea acasă mama bătrînă şi bolnavă şi de aceea nu avea o viaţă a ei: nu putea să meargă la serviciu sau să întreţină relaţii sociale normale. Am analizat împreună diferite opţiuni, dar pînă la urmă soluţia n-a venit prin schimbarea condiţiilor ei de viaţă, ci prin schimbarea felului în care-şi vedea viaţa. Cînd a ales să-şi vadă viaţa ca pe un dar, a devenit capabilă să se bucure şi să scoată tot ce era mai bun din fiecare nouă zi. Iată că, deşi nu poţi întotdeauna să schimbi realitatea exterioară – este posibil uneori să nici nu vrei –, ceea ce poţi face cu siguranţă este să-ţi transformi percepţia asupra realităţii.

Înainte de iluminare taie lemne, cară apă, după iluminare taie lemne, cară apă. (Proverb Zen)

Cuprins

7 Cuvînt înainte

9 Introducere

Redefinirea succesului

19 Capitolul 1

Tu, pur şi simplu!

21 Eul

35 Sinele superior

57 Capitolul 2

Bunăstarea emoţională

59 Vindecarea emoţională este posibilă

60 Conştientizarea emoţională

63 Acceptarea emoţională

108 Capitolul 3

Culisele relaţiei de cuplu

109 Cele cinci etape ale relaţiilor de cuplu

113 Cele trei dinamici ale relaţiei de cuplu

116 Cum să creezi relaţia ideală

121 De la supravieţuire la relaţii reuşite

149 Principiul iubirii

153 Principiul iertării

157 Dimensiunea eului

168 Capitolul 4

Munca şi bucuria

169 A fi sau a face?

185 Eliminarea condiţionării

195 Munca și securitatea emoțională
203 Creativitatea în acțiune

214 **În concluzie**
216 Viața nu este o urgență
219 Pentru ce v-ar plăcea să-și amintească lumea despre voi?

Redactare
OANA BÂRNA
Paginare computerizată
MIHAELA BRAȘOVEANU
Apărut 2002
București – România

Tiparul executat la
MULTIPRINT IAȘI